Cómo Dejar DE PENSAR DEMASIADO

Obtén Paz Mental con Técnicas Prácticas para Superar la Depresión, Manejar el Estrés y Eliminar el Pensamiento Negativo

UNA GUÍA PARA VIVIR SIN TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Adam Tusco

ADAM TUSCO

CÓMO DEJAR DE PENSAR DEMASIADO

Una Guía para Vivir sin Trastornos de Ansiedad. Obtén Paz Mental con Técnicas Prácticas para Superar la Depresión, Manejar el Estrés y Eliminar el Pensamiento Negativo

Copyright © 2022 – Adam Tusco

Reservados todos los derechos.

Este documento tiene como objetivo proporcionar información precisa y fiable sobre el tema tratado. La publicación se vende con la idea de que el editor no está obligado a proporcionar servicios de contabilidad, oficialmente autorizados o calificados de otra manera. Si se requiere asesoramiento, legal o profesional, se debe ordenar a una persona que se practica en la profesión.

No es legal reproducir, duplicar o transmitir cualquier parte de este documento en formato electrónico o en papel. El registro de esta publicación está estrictamente prohibido y no se permite el almacenamiento de este documento, excepto con la autorización por escrito del editor. Reservados todos los derechos.

La información proporcionada en este documento se declara verdadera y consistente, ya que cualquier responsabilidad, en términos de descuido o de otro tipo, de cualquier uso o abuso de cualquier política, proceso o dirección contenida en el interior es responsabilidad solitaria y absoluta del lector destinatario. En ningún caso se asumirá ninguna responsabilidad legal o culpa ante el editor por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debido a la información aquí contenida, directa o indirectamente.

La información aquí contenida se proporciona únicamente con fines informativos y es universal. La presentación de la información es sin contrato ni ningún tipo de garantía. Las marcas comerciales utilizadas en este libro son solo para fines de clarificación y son propiedad de los propios propietarios, no afiliados a este documento.

Índice

Introducción

Capítulo 1 Pensar

1.1 ¿Qué es el pensamiento?
1.2 Pensamiento filosófico y pensamiento científico
1.3 El pensamiento como universo
1.4 Como funciona el pensamiento
1.5 Pensamiento positivo y negativo

Capítulo 2 Pensar demasiado

2.1 Por qué pensamos demasiado
2.2 Los procesos mecánicos
2.3 Las patologías más comunes
2.4 Un enemigo obscuro: la depresión
2.5 La ansiedad, la patología del bloque
2.6 ¿Somos todos estresados?
2.7 Superar el estrés
2.8 Qué es la rabia y cómo manejarla
2.9 Manejar la rabia

Capítulo 3 El acto de pensar y las relaciones

3.1 La importancia de las emociones
3.2 Cómo no ser noqueado por tus emociones
3.3 Amor imposible: cuando el amor tóxico ocupa el pensamiento
3.4 la era del romanticismo
3.5 Los efectos de un amor imposible
3.6 Amor tóxico
3.7 La soledad
3.8 La soledad en las relaciones
3.9 Vivir la soledad

Capítulo 4 Pensar y nosotros

4.1 Gestionar el trabajo: ¿vivir o sobrevivir?
4.2 Poco espacio y poco tiempo
4.3 Insatisfacción personal: todos estamos distraídos
4.4 Consumidores a la deriva

Capítulo 5 Dejar de pensar

5.1 Compromisos: una vida sostenible
5.2 Reestructuración cognitiva cuando se piensa demasiado
5.3 Meditación y Mindfulness
5.4 La importancia de la meditación

5.5 Aprender a ser agradecido
5.6 Filosofía de la lentitud
5.7 Ejercicios a realizar de inmediato
La conciencia de los alimentos
Aprendamos a decir gracias
La respiración consciente
Vamos a descubrir nuestro propio cuerpo
La meditación informal de los elementos
La meditación caminando
Utiliza los sentidos
El camino de la aceptación
Utiliza la fotografía
El juego de los recuerdos
Abordar la preocupación
Hacer deporte
No pienses que cada pensamiento te trae la verdad

Capítulo 6 Pensar en lo mejor

6.1 La cuestión de la felicidad
6.2 Una nueva esclavitud
6.3 Hacia el cambio

Conclusiones

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

Adam Tusco es un escritor y consultor nacido en Italia en 1976.

Actualmente vive en su ciudad natal después de pasar años en el extranjero por trabajo y estudio.

Adam Tusco ha crecido en una familia humilde que le ha transmitido valores fundamentales que ha llevado consigo toda su vida, como el respeto a los demás y trabajar duro para lograr lo que desea.

De niño, Adam era un niño extremadamente tímido y reservado que adoraba escuchar durante horas a otras personas para observar su comportamiento.

Esta pasión lo llevó, de grande, a estudiar todo lo que se refería a la psicología y al comportamiento humano, para convertirse después de años de estudios y formación, en el estimado profesional que es hoy.

Sus estudios se han dirigido principalmente a la mejora de sí mismo, el crecimiento personal y el desarrollo de un mentalismo ganador para cambiar la propia condición y alcanzar todas las metas que se pretende, incluso las que nos parecen imposibles.

A lo largo de los años, Adam ha ayudado a decenas de personas a cambiar sus vidas para mejor, obteniendo satisfacción en todos los campos, desde el trabajo hasta las relaciones.

Por esta razón, Adam decide escribir libros que puedan llevar ese conocimiento y consejo a todos aquellos que puedan necesitarlo, para animarlos a mejorar su vida y comenzar a vivirla como se merece.

Introducción

Catapultado a un mundo cada vez más hostil y desconocido, el hombre no ha podido hacer otra cosa que adaptarse a las situaciones más hostiles para él, tratando de todo modo de utilizar todos los medios a su disposición. El principal medio que le ha permitido dominar en la gran cadena del mundo animal es el intelecto, la capacidad de pensar, razonar, formar conceptos o incluso construir dentro de su mente nuevas ideas. Esta gran arma permitió al hombre superar los grandes obstáculos de la naturaleza, y le permitió evolucionar a lo largo y ancho, conquistando territorios y expandiendo su raza.

Sin embargo, para el hombre moderno, el concepto de pensamiento asume matices diferentes a los de su antepasado. Aunque es un medio de supervivencia para el individuo mismo, muchos de los obstáculos que existían antes ya no existen. El pensamiento de "conquista" se ha aflojado ligeramente y está dirigido a problemas de diferentes tipos.

El hombre moderno es un hombre que piensa demasiado, sobre todo en estos tiempos definidos como modernos, hoy la correlación pensamiento-Acción se ha deformado hasta hacer caer a ese hombre en un círculo vicioso donde vive constantemente en un bucle de negatividad que con el paso del tiempo lo corroe a él y a todos a su alrededor.

El estrés derivado de esto lo lleva a vagar por el mundo sin una meta, sin un propósito, sin entusiasmo o ganas de vivir.

Al hacerlo, uno cae en el libertinaje más exasperante hasta dejar de pensar, porque a veces, el pensamiento es motivo de gran sufrimiento. Como dicen en los guetos: "¡Bebe para olvidar!"

Entonces, ¿pensar es una bendición o una maldición? ¿Es un instrumento siempre necesario en cualquier ocasión, es una carga de la que hay que mantenerse lo más lejos posible? ¿Y cuáles son las consecuencias de estas acciones? Estas son las preguntas que muy a menudo tiene que enfrentar, y son las mismas preguntas a las que tratará de encontrar respuesta en este libro.

Uno siempre tiene miedo de lo que no conoce, el pensamiento mismo puede generar miedo, especialmente cuando se pierde el sentido del control sobre él. Por el contrario, si uno ha aprendido la mejor

manera, o la más afín, para que el pensamiento no se convierta en una cadena de eventos destructivos, uno puede recibir innumerables beneficios.

Todo parece estar relacionado con el "modo" en que se piensa, y a menudo de esta manera se omite o se ignora, dando paso a consecuencias cada vez más desconocidas para nosotros.

Se puede decir muy bien que el pensamiento posee en sí mismo una energía misteriosa capaz de afectar tanto el estado psíquico como el estado físico de un individuo. De esta situación es necesario aprender a dar una dirección correcta a los pensamientos, para que no sean un arma para nuestra propia destrucción, sino un instrumento capaz de favorecer la evolución del individuo mismo.

El ser humano es una criatura simple y complicada al mismo tiempo, esta es también su peculiaridad después de todo. Nadie puede dar una clara afirmación de lo que realmente somos, a menos que seamos nosotros mismos los que lo descubramos, ese mismo descubrimiento, sin embargo, puede llevar toda una vida, incluso más que cualquier descubrimiento de tipo científico o tecnológico.

A través de la lectura de este libro se irá entonces a tener una visión más clara del "por qué" el pensar puede cambiar totalmente la vida de una persona, o del "por qué" el hombre no puede dejar de pensar.

Capítulo 1

Pensar

Hay demasiadas preguntas en el mundo y muy pocas respuestas. Algunas preguntas nunca tendrán respuesta y el hombre continuará su búsqueda, ciertamente llena de incertidumbres, pero también llena de entusiasmo por todos los secretos que se revelarán.

Antes de hablar de cómo dejar de pensar demasiado, uno debe tener una visión más amplia de lo que es el pensamiento. Por otra parte, es imposible correr si antes no se aprende a caminar. Pues bien, el misterioso proceso del pensamiento actúa exactamente como una guía, un hilo conductor que lleva a conectar todo lo que viene con él.

El hombre no puede dejar de pensar, es su naturaleza, un hombre que no piensa es un hombre muerto; "Todo pensamiento es siempre pensamiento de algo", decía Parménides, un filósofo griego. Sin el pensamiento el hombre no tendría conciencia de sí mismo y no sería diferente de los animales de los que se alimenta.

El hombre no posee solo instinto: en su interior innumerables componentes dan vida a variables continuas que se traducen en emociones, sueños, aspiraciones, ideas y razonamientos. Las grandes capacidades de adaptación del hombre se deben a estas emociones y facultades: sin nuevos instrumentos para la caza o para la defensa del propio territorio, el hombre se habría perdido rápidamente en el tiempo, como tantas otras criaturas antes de él.

En la base de todo, sin embargo, hay algo superior, algo todavía "desconocido" a pesar de los avances obtenidos gracias a los descubrimientos continuos.

La acción del pensar ha sido siempre motivo de controversia a lo largo de los siglos; ¿que no sea solo un mero mecanismo de la mente, sino algo enraizado en el alma del ser humano? En todas las eras se han hecho preguntas como "¿por qué las emociones afectan nuestro pensamiento?" O "¿son los pensamientos los que involucran las emociones?" La respuesta es tan simple como pragmática, es decir, que no importa de dónde viene el compromiso, porque los pensamientos y las emociones tienen un vínculo tan estrecho que es casi imposible de

romper. El pensamiento sin emoción es una simple imagen vacía y aséptica, y una emoción sin pensamiento no es más que una mera abstracción sin forma. Por lo tanto, el hombre necesita de ambos para poder pensar, imaginar, desear plenamente.

Del acto del pensar se obtiene el pensamiento, que parece estar ligado al hombre de manera mucho más profunda de lo que ya se sabe. No es posible que este vínculo sea roto por los dictados de la sociedad, no importa si es pasado o moderno, porque el hombre siempre seguirá pensando. Y aunque han surgido cada vez más civilizaciones cínicas y distópicas con la intención de subyugar este vínculo con la fuerza bruta, siempre habrá una posibilidad de salida que permitirá emerger victoriosos. Tal vez uno pueda manipular el pensamiento o dirigirlo en una dirección determinada, pero no es posible hacerlo por mucho tiempo.

Parece que hay una especie de ley universal en la que el vínculo entre el pensamiento y el pensamiento debe ser siempre claro y definido. Un poco como la verdad que, a pesar de todos los subterfugios de las mentiras, tarde o temprano siempre saldrá a la luz.

1.1 ¿Qué es el pensamiento?

¿Qué es el pensamiento? La palabra en sí proviene de *pensum*, que en latín significa "pesar".

Se podría creer que no existe ninguna correlación entre las dos palabras, ya que, en la época de los latinos, *pensum* se utilizaba para indicar la cantidad de lana que se enviaba a las hilanderas. Pero, hablando metafóricamente, la correlación es evidente ya que se parte del concepto mismo de "materia bruta", por lo que el pensamiento asume contornos que se deben procesar, tratar y componer. Como la lana en las hiladoras.

El pensamiento es la capacidad de formar ideas o conceptos a través del uso del intelecto, prerrogativa de solo los seres humanos. Desde que el hombre tomó conciencia de esta dote, comenzó a hacerse preguntas y pudo dar vida a todas las innovaciones que le permitieron evolucionar a través de los siglos. A partir de ese momento se formó dentro del hombre un mundo completamente nuevo, distinto, inmensamente más grande que el mundo de las ideas en su exterior. Sueños, ambiciones, nuevos conocimientos, preocupaciones, visiones del futuro, todo se visualiza a través de este misterioso pasaje.

El estudio de este pasaje ha permitido al hombre progresar en el conocimiento del propio "yo", colocándolo durante mucho tiempo en el centro del mundo conocido. Nos concentramos en razonar cada vez más sobre lo que pensamos o sobre el pensamiento mismo, dando lugar a debates, discusiones e interacciones cada vez más complejas que han permitido descender siempre a fondo en las inescrutables aguas de la conciencia humana.

1.2 Pensamiento filosófico y pensamiento científico

Filósofos, pensadores y científicos de todo el mundo y de todos los tiempos han tratado de dar un valioso apoyo a la búsqueda del pensamiento, varias líneas de pensamiento han nacido permitiendo al hombre proyectarse hacia el futuro. Las dos corrientes más grandes son el pensamiento filosófico y el pensamiento científico. Aunque este último proviene del pensamiento filosófico, ahora ha asumido un papel predominante en la sociedad actual.

El pensamiento filosófico parece haber nacido en la antigua Grecia, y era la marcha extra que empujaba al hombre a preguntarse siempre todo y de todo, o "todo en todo" (Pas pasa Pan - Talete). Desde ese momento en la historia, miles de hombres y mujeres han ido cada vez más lejos en busca de su propio "yo" y todo lo que les rodea. Esto ha llevado al pensamiento humano a asumir connotaciones distintas de las de la metafísica, o de la filosofía, siempre haciéndose preguntas, sobre la observación o con la contemplación.

Un pequeño resumen de algunos filósofos del pasado puede explicar el diferente enfoque y la evolución en el uso del pensamiento.

El hacerse preguntas ha dado vida a filósofos como Sócrates, que con su autocrítica encontraba las respuestas a través de "la duda" en todas las cosas. Para Platón, en cambio, el pensamiento tenía una connotación propia del ser humano, una visión mucho más personal. Luego hubo grandes filósofos como Aristóteles que superaron las ideas de los predecesores, trayendo una nueva concepción de pensamiento que trasciende la materia hacia algo más "perfecto", más "puro".

Por el pensamiento científico, sin embargo, ha habido una verdadera evolución al mirar y también al pensar en el mundo circundante. Grandes científicos y pensadores como Einstein, Newton, Galilei o con Leonardo da Vinci, han permitido al ser humano utilizar su pensamiento de manera diferente, con ojo más objetivo, hecho de experiencias empíricas, pero también de mucha observación.

Gracias a esto nacieron ciencias como psicología, neurología, psicoterapia, todas doctrinas destinadas al estudio de la mente humana y de sus procesos, nacidas sobre todo con la necesidad de socorrer a todos los que sufrían (y sufren) de enfermedades o enfermedades relacionadas con este sofisticado sistema que llamamos "cerebro".

1.3 El pensamiento como universo

El pensamiento al final no es más que un proceso noble, definido también por algunos filósofos como un "acto divino", en el que el hombre entra en sintonía con el universo. Existe la teoría de que incluso antes de la formación de la materia, el pensamiento ya estaba en su lugar. Por lo tanto, es justo decir que el pensamiento viene antes que la materia, siendo su verdadero progenitor.

Dentro de cada individuo hay un universo en sí mismo, que está ligado al verdadero y propio todavía no se puede saber; sin embargo, es imposible no poder notar las increíbles analogías que se tienen con este último.

Al igual que el universo que continúa expandiéndose, destruyéndose, reconstruyéndose, del mismo modo se pueden identificar los mismos procesos cíclicos en el pensamiento humano.

Pero ¿qué hay antes que el pensamiento? Ya sea que Dios, el destino o el gran Demonio Celestial, todavía no han recibido una respuesta real a esta pregunta, todo lo que pueden hacer es crear suposiciones a través de la contemplación de lo que ya tienen. El pensamiento científico no puede sino sufrir un arresto, ya que superado el límite se entra irremediablemente en el mundo de la fe.

Al igual que con una caja china, los misterios que envuelven el pensamiento humano parecen no terminar nunca. A un nuevo e increíble descubrimiento, se añade un nuevo misterio del que no se encuentra respuesta. Es costumbre decir que el pensamiento no tiene fin, no tiene límites, y mucho menos puede estar confinado entre el espacio y el tiempo.

Para la ciencia, el universo tarde o temprano tendrá que detener su expansión, llevándolo a una situación de "finito", pero con respecto al pensamiento humano nunca se ha atrevido a una hipótesis similar: Si nos detenemos en este pasaje en particular, es posible entender cuán grande es el poder del que está dotado el ser humano. Un poder que no siempre es fácil de manejar.

1.4 Como funciona el pensamiento

Es necesario decir que aún hoy no se ha descubierto el proceso real de un pensamiento o lo que sucede materialmente dentro de la mente humana. Sin embargo, la ciencia ha hecho notables progresos en el descubrimiento de las partes más desconocidas y misteriosas del cerebro humano. Es bien sabido que el cerebro está conectado por una cantidad innumerable de neuronas, que atraviesan todo nuestro cuerpo como una gran telaraña. Los impulsos que emanan de estas neuronas, también llamados neurotransmisores, generan una especie de señal eléctrica que se propaga a través de todas las demás neuronas, desde aquí se genera el pensamiento.

De las neuronas se pasa a las sinapsis donde se almacena la información. La acción de recordar conduce a estimular las sinapsis, a través de señales eléctricas estimula nuestros recuerdos y por lo tanto también el pensamiento. Se puede imaginar como una especie de interruptor de luz: si encendemos la luz de nuestra habitación tendremos la posibilidad de visualizar todo lo que hay dentro, pero si la apagamos ya no vemos nada, la oscuridad. Bueno, dentro de nuestro cerebro ocurre el mismo proceso. Desde este punto, la ciencia ha podido afirmarse sobre las herramientas diseñadas para la observación del cerebro y sus procesos. Y sobre todo ha hecho notables progresos en el análisis de las enfermedades mentales que afectan a esta determinada zona del cerebro.

1.5 Pensamiento positivo y negativo

Este maravilloso proceso no está exento de poseer las famosas "dos caras de la misma moneda". El pensamiento en sí mismo no tiene una acepción negativa, sin embargo, se convierte en tal cuando el pensamiento mismo se vuelve perjudicial para el individuo.

¿De qué manera lo hizo? Simplemente por la estimulación continua de ciertas áreas del cerebro humano, las reacciones químicas que se crean pueden literalmente destruir el cuerpo de un ser humano. Biológicamente se ha descubierto que una continua estimulación negativa ocurre sobre todo en la zona del Hipocampo donde tiene lugar la elaboración de los recuerdos y desde allí se desarrolla en todas las áreas relacionadas con él.

Por lo tanto, se puede decir que gran parte de los pensamientos negativos están relacionados con el acto de "recordar"; un momento difícil del pasado, un trauma infantil, una decepción, todo da forma a pensamientos negativos que se reflejan en la personalidad y en su organismo, Al convertirlo en un ser en estado de sufrimiento "crónico", el malestar no permite ejercer un impacto positivo en la vida cotidiana.

Por otro lado, el pensamiento positivo puede dar lugar a verdaderos milagros. Puede parecer un rumor, pero es realmente muy difícil mantener un pensamiento positivo constante, ya que fisiológicamente está construido para tener pensamientos "negativos". Esto no quiere decir que el hombre haya nacido con pensamientos destructivos o autodestructivos, sino todo lo contrario: el hombre lleva dentro de sí una historia genética lejana varios miles de años, El instinto de supervivencia siempre ha sido la base de la estructura de toda criatura viviente y el hombre no está exento de ello. El cerebro es sobre todo un sofisticado sistema de defensa, desde allí se dan las órdenes para poder proteger todo el organismo.

La repetición de ciertos pensamientos fortalece las conexiones neuronales en nuestro cerebro, por eso a menudo nos encontramos inconscientemente haciendo y rehaciendo los mismos pensamientos, incluso inconscientemente, sin un verdadero control. Y aquí está también la razón por la que ciertas condiciones se vuelven "crónicas" y se necesita mucho tiempo y entrenamiento para romper esa condición.

Pero dejando de lado la naturaleza en sí, el pensamiento positivo es simplemente el no abuso. Un pensamiento positivo está dirigido a la construcción positiva de una idea, un proyecto, un sueño, una visión

de algo que empuja al individuo hacia un propósito afín a él. Porque el propósito es lo que materializa el pensamiento, si el propósito tiene connotaciones negativas entonces destruir al individuo, lo corroerá, pero si en cambio posee acepciones positivas, en ese caso se podrá asistir a un posible nuevo descubrimiento histórico.

Es increíble las consecuencias de un pensamiento "positivo" o "negativo" en la vida de todos. Porque desde el momento en que el pensamiento toma forma, la realidad dentro y fuera del individuo cambia en consecuencia.

Un pensamiento positivo produce efectos benévolos en la visión que se tiene de la vida, a pesar de lo negativo que, en cambio, busca cada vez más crear una visión laberíntica de la que a menudo ya no se logra salir. Y es precisamente la idea del laberinto la que nos lleva a formular la tesis del pensamiento negativo, cuando no se logra encontrar una salida al propio pensar, aquí el pensamiento no solo se ensombrece, sino que corre el riesgo de darnos una visión distorsionada de la realidad.

Capítulo 2

Pensar demasiado

El tema de "pensar demasiado" es cada vez más popular en las discusiones diarias. En los Estados Unidos el término utilizado es "Overthinking", esta expresión indica un exceso de pensamientos repetidos y que se agolpan en la propia mente. Tal hacinamiento puede dar lugar a varios problemas, difícilmente atribuibles a pensar demasiado en un primer análisis.

Cada vez más personas se enfrentan a dificultades debido a esta condición mental. Para algunos es simple "hiperactividad" cerebral, una condición en la que naces y no puedes cambiar. Para otros, en cambio, es una condición autoimpuesta, por traumas infantiles o problemas particulares afrontados en el curso del crecimiento, lo que ha hecho al individuo "paranoico". Casi parece que la gente ve en sentido negativo un uso desmedido de las facultades intelectuales.

El imaginario colectivo de tal situación se asocia con un gran peso sobre los hombros de cada uno. Quitar este peso se vuelve cada vez más difícil y aparentemente "imposible", por lo tanto, se cae en un círculo vicioso que no permite a quien vive esta condición seguir adelante y continuar su vida.

2.1 Por qué pensamos demasiado

Por lo tanto, con razón, nos encontramos ante otra pregunta, ¿por qué pensamos demasiado?

Básicamente piensas demasiado por "miedo". Recordando siempre que el cerebro humano es un sofisticado sistema de defensa para nuestro organismo, cuando se ve en el centro de un posible peligro, o se considera que puede haber, una serie de análisis continuos para que se pueda prever el curso de un determinado acontecimiento. El problema es que la falta de información lleva a este mecanismo a un punto muerto en el que intenta constantemente desarrollar una solución lo más favorable posible. Pero en el caso de un evento pasado, la cosa se complica aún más porque se sigue repitiendo infinitamente, yendo a afectar también el inconsciente de la persona. Por lo tanto, uno se encuentra paralizado en ambos frentes, pasado y futuro, tiende a olvidar el presente o peor, ya no se puede tener contacto directo con el presente. En términos simples, es como vivir fuera del tiempo.

La continua carrera de la sociedad ha acelerado esta condición: ¡hay que pensar rápido y más! No solo el mundo del trabajo es cada vez más competitivo, sino también la vida cotidiana. El hombre se encuentra involucrado en mil frentes y no sabe a qué prestar atención, una dificultad que es capaz de mover los centros del miedo y la ansiedad.

Por tanto, hay que partir de esta premisa: el hombre de hoy tiene cada vez más cosas en las que pensar respecto al hombre del pasado, se vive en la era del "todo e inmediatamente" y cuando esto no es posible, se pierde la confianza, se repiten acontecimientos desagradables, se olvidan los momentos hermosos.

Desde el nacimiento se nos bombardea con información, pero para un recién nacido no hay diferencia: su mente absorbe todo lo que se le pone delante y con el tiempo comienza a formular sus propias ideas, sus propios sueños, deseos. Por lo tanto, uno es arrojado a un verdadero "caos" de información que con el tiempo se depositará en la vida cotidiana del individuo. El problema es que con el paso del tiempo, el pensamiento toma cada vez más espacio en la vida de una persona, pero a diferencia de cuando era niño, los pensamientos se vuelven cada vez más complejos y difíciles de manejar, especialmente si se relacionan con emociones fuertes como el amor o el miedo. Se empieza a reflexionar, se piensa y se piensa siempre en una determinada situación, un amor perdido, una experiencia fallida, una desilusión, un rechazo: todo se convierte en un peso que pesa

enormemente sobre las energías de una persona.

De esta condición surgen malestares de todo tipo y todavía hoy se siguen descubriendo nuevas enfermedades o estados negativos en los que la mente humana se encierra y de los que ya no logra salir.

Se cae entonces en una especie de inmovilidad causada por el pensar excesivo, una gran fuente de inseguridad que lo hace incapaz de dar cualquier paso necesario para su quietud vivir. En estos casos la frustración la domina, el motivo es fácil de entender: su visión del mundo por su propia presunción se disocia de la común. Uno se convence a sí mismo de que los demás tienen una vida más simple porque logran vivirla al máximo. Por lo tanto, uno se siente aplastado por esta inmovilidad o vive una condición análoga a la de las arenas movedizas, donde moverse solo acelera el hundimiento.

2.2 Los procesos mecánicos

Los procesos que se desarrollan en la mente cuando se produce un pensamiento pueden ser múltiples. Todavía no está claro cómo se procesa todo, pero sobre la base de observaciones y estudios realizados en un gran número de personas, se ha podido constatar que el exceso de pensamiento está siempre ligado a la esfera emocional. La amígdala en este caso juega un papel crucial, las emociones se procesan en este complejo núcleo ubicado en el lóbulo temporal del cerebro.

En concomitancia con el Hipocampo, la Amígdala produce los llamados "recuerdos emocionales", que son recuerdos que se depositan en el cerebro durante mucho, mucho tiempo, a veces incluso toda la vida.

Sin embargo, este proceso de memorización puede tener sus consecuencias negativas, especialmente en el caso de un recuerdo particularmente doloroso. Se dice que el tiempo cura cualquier herida, pero desafortunadamente no siempre es así. En el caso de una experiencia negativa, el recuerdo reaparece en todo momento repitiéndose como una película que no conoce fin. Esto solo puede tener efectos negativos en la psique de un individuo que tendrá una visión del mundo circundante cada vez más desesperada.

El efecto del pasado, en este caso, dejará una profunda marca que afectará la visión del futuro y la persona que viene a encontrarse en esta condición perderá toda esperanza para sí mismo. Y así, durante el propio vivir, incluso en una situación de aparente calma, basta una palabra, una foto, un vídeo para que todo comience a fluir en la mente como un río en pleno que asalta la propia mente.

Es tan irónico como el sistema que tanto debe proteger el organismo, socava su propia existencia en esta paradoja. La situación de repetitividad da lugar a una "cronicidad" en el individuo que la vive, que a su vez causa numerosas patologías reconocidas hoy en día.

2.3 Las patologías más comunes

Una de las enfermedades psiquiátricas más comunes causadas por pensar demasiado es la obsesión. Actitudes que con el tiempo se vuelven compulsivas debido a la continua imaginación de ciertas situaciones. Las obsesiones varían en género y tipo según el sujeto y su vivencia, pero el hilo que los une a todos es siempre y solo uno, demasiado pensar.

Las más relevantes entre ellas son las obsesiones autolesivas que están siempre dirigidas a la persona en sí y las obsesiones que conciernen las propias relaciones. También hay otros tipos que afectan a la esfera sexual, por ejemplo, o a la esfera sacra, incluso hay obsesiones que se refieren a las supersticiones.

La obsesión puede entrar en cualquier persona, nadie está exento de ella y no hay una inmunidad real a ella. Incluso las personas aparentemente más tranquilas y equilibradas se encontraron en esta condición desagradable, de la cual salieron con muchas dificultades.

Otras de las patologías más comunes son sin duda el estrés que causa muchas enfermedades. Cada vez más personas en el mundo se quejan del estrés, especialmente en el trabajo.

Luego está la depresión, de la que brotan multitud de otros malestares como la bulimia o la anorexia, la ansiedad que es una de las causas primarias de los malestares en la adolescencia. Entre los pupitres de la escuela no hay chico o chica que no sufra de ansiedad, todo esto porque en una sociedad que está dedicada al resultado y no a todo el proceso, no hay espacio para quien se queda atrás.

También ha habido algunos que todavía no se reconocen oficialmente, por ejemplo, la pérdida de confianza en sí mismos. Esta condición a menudo se relega solo a la depresión, sin embargo, es bueno aclarar que puede haber una falta de confianza, sí, pero no por eso necesariamente deprimirse.

La falta de confianza es a menudo dictada por el pensar demasiado, en esta situación el sujeto proyecta sus experiencias pasadas negativas en el futuro. No puede evitar pensar que todo saldrá mal, que fallará o que de alguna manera algo saldrá mal porque no está a la altura de la situación requerida.

Todo esto, obviamente, puede conducir a la depresión, ya que una repetición continua de situaciones similares solo conduce a las actitudes mentales de una persona, haciéndola estática. Por lo tanto, se deja de jugar, de avanzar, de crecer, se deja incluso de ser curioso,

lo que es más perjudicial para un ser humano. Sin curiosidad se pierde entusiasmo, no hay evolución, no hay maravilla, se pierde el sentido de la vida real.

Obviamente, todas las patologías que afectan a la psique del sujeto también pueden afectar su estado físico. Siendo la estructura que se ocupa de manejar todo el organismo, si el cerebro no está en condiciones óptimas de trabajo solo puede producir efectos negativos en el cuerpo. Dolor de cabeza, insomnio, dolor articular, dificultad para concentrarse, todos los síntomas que a menudo están relacionados con un solo factor primario.

Siempre hay que pensar en el cuerpo humano como si fuera una gran fábrica química que produce continuamente el producto de sus reacciones. Si las reacciones se producen con fines saludables, se producirán hormonas de cierto tipo, pero si se producen reacciones negativas, los órganos seguirán produciendo secreciones que, a la larga, pueden destruir literalmente su fábrica. Un ejemplo puede ser la producción excesiva de cortisol, la hormona del estrés. En el caso mencionado anteriormente, el cortisol se ocupa de aumentar la tasa de azúcar en sangre y grasa en situaciones de tensión, esta condición si se repite, solo puede causar graves repercusiones en el cuerpo.

2.4 Un enemigo obscuro: la depresión

Si miramos más de cerca, nos daremos cuenta de que ya nadie en el mundo puede sentirse a salvo de la depresión. Esta patología es ahora inherente a la mente de cada individuo y aparentemente no hay una cura real, sino que se limita a atenuar los efectos, con la esperanza de curar las causas.

¿Pero qué es la depresión?

La palabra misma contiene en sí misma parte de su significado, indica sobre todo una patología, o un estado mental en el que nos encontramos en condiciones de insuficiencia energética. La tristeza y los estados de ánimo igualmente negativos traen a la persona afectada por este malestar carente de energías mentales, de entusiasmo por la vida.

A menudo se asume que para que algo se mueva necesita energía, bueno, el cerebro no es menos. Con un 20-25% de consumo de energía, incluso quedarse en la cama mirando el techo causa fatiga, y mucho menos estrés donde la carga de trabajo es sustancial. Esto explica por qué incluso si uno está parado y no hace nada, se siente un cierto cansancio. El cerebro nunca deja de trabajar, en el estado depresivo, entonces, la cosa se acentúa aún más si hay complicaciones como la pérdida de apetito (inapetencia), en ese caso el cuerpo ve reducir cada vez más sus recursos energéticos y el cerebro, Obviamente, tiene que correr a los reparos reduciendo varias funciones.

Esto también explica por qué cuando uno está deprimido sufre de somnolencia continua: el cuerpo humano no está hecho para permanecer quieto, si hay demasiada inactividad, el cerebro envía inmediatamente señales preocupantes. Recuerde que el papel del cerebro es preservar las funciones vitales del organismo el mayor tiempo posible.

Para los médicos más románticos, la depresión es una "enfermedad del alma" que especifica cuánto puede estar arraigada en lo vivido y cuánto puede afectar a un individuo determinado. Entre las consecuencias más graves de la depresión está la autolesión, esta condición particular entra en conflicto con todo lo que es el trabajo del cerebro.

El sujeto vive una situación de peligro llamada "visión de túnel" donde no ve salida, en sufrimiento perenne y en total desesperación. En esta situación, la única solución que viene a la mano es el instinto de

escapar del dolor, los métodos pueden ser diferentes. Por ejemplo, se puede realizar el paradójico gesto de hacerse cortes en los brazos y las piernas con la convicción de que el dolor físico permite desviar la atención del interior; se consume drogas o alcohol, Métodos que son los más importantes, ya que sus efectos afectan a la corteza cerebral, lo que permite experimentar estados de euforia. El consumo de alcohol y drogas, sin embargo, daña el cuerpo al enviar a la persona que lo consume a la muerte. Luego hay casos más extremos, donde quien sufre de depresión de entidad grave realiza el último gesto de quitarse la vida.

Cada día, hay casos continuos de suicidio: todo esto está muy a menudo ligado a una depresión tan pesada en la psique de una persona que, cansada y exhausta, decide encontrar consuelo en el eterno sueño.

Todavía no se comprende plenamente por qué una persona puede decidir realizar este gesto extremo, todo lo que se puede suponer es que el ser humano que se encuentra en tal condición pierde la voluntad que lo mantiene unido a la vida.

2.5 La ansiedad, la patología del bloque

La ansiedad es también otra plaga dramática que afecta a la sociedad actual. Lo que hace que la ansiedad sea una de las principales razones para el colapso de un ser humano es el hecho de que esta patología puede estar bien oculta dentro de la psique.

¿Pero qué es la ansiedad?

Por ansiedad se entiende una serie de comportamientos y reacciones, incluso físicas, que surgen cuando el individuo percibe un posible peligro y considera que no es capaz de afrontarlo. En términos más simples, la ansiedad es el miedo que bloquea a una persona ante un peligro. Por lo tanto, se encuentra en una condición donde las reacciones de ataque y fuga se ven completamente comprometidas.

La ansiedad no surge solo en caso de una situación de peligro "real", sino que a menudo surge en situaciones donde la dificultad aún no ha llegado. En esta situación, la persona que vive esta condición se encuentra "paralizada" por el miedo al fracaso. Por otra parte, como se suele decir: "se tiene miedo de lo que no se conoce", la ansiedad en este caso es un miedo que "bloquea" al individuo de poder actuar contra una eventual dificultad. Como en el caso de la depresión, la ansiedad es una patología que puede afectar a cualquier persona en cualquier momento, son hijas de la misma madre después de todo.

Sin embargo, en comparación con la "hermana mayor", la ansiedad puede surgir en una persona desde una edad temprana en forma de reacción instintiva, estando estrechamente relacionada con el miedo. Pero si se identifica el miedo como una reacción instintiva a un evento, la ansiedad es el rastro que se deja atrás en la psique de la persona.

Por lo tanto, cuando una persona siente miedo por una determinada condición o evento, el recuerdo que se conserva será la mecha que permitirá que la ansiedad explote. Un evento pasado, por lo tanto, será un trauma que detendrá a la persona para enfrentar una situación futura porque tendrá miedo de fallar.

De hecho, la ansiedad se puede traducir muy bien en "miedo al fracaso". Se tiene un profundo miedo del futuro porque no se puede prever, un pasado difícil sigue recordando que el fracaso está siempre a la vuelta de la esquina. Paradójicamente, se olvida un detalle de poca importancia: es cierto que el fracaso está siempre cerca, pero lo mismo vale para el éxito. Cada situación tiene el potencial de ser positiva o negativa, pero ya se ha constatado que la mente humana

toma primero en cuenta el fracaso, es un instinto natural.

Esta patología particular se ha encontrado en todos los estratos de la sociedad, se recetan cada vez más medicamentos ansiolíticos para tratar de calmar su curso. Los jóvenes, sobre todo, se encuentran sin preparación y, a menudo, sin la capacidad de hacer frente a este problema. Muy a menudo se tiende a ignorar o subestimar los problemas de los jóvenes, creyendo que es algo pequeño en comparación con las dificultades de un adulto, olvidando con demasiada facilidad que los problemas son exactamente iguales a cualquier edad.

De esta condición salen todas las problemáticas que a menudo se relacionan con los ambientes escolares y sociales. Hombres y mujeres que ya no pueden ir a trabajar y jóvenes que ya no van a la escuela y se encierran en casa. Pensar demasiado en cierto sentido nos hace esclavos de las situaciones, las cuales son reconocidas como reales, aunque siempre sean hipótesis, en efecto, el acto de visualizar o percibir un pensamiento no puede corresponder a la veracidad de la situación real, por esta razón es bueno detenerse, o mejor recordar esta diferencia importante cada vez que sentimos el pensamiento aplastarnos.

2.6 ¿Somos todos estresados?

Como se mencionó, una incomodidad muy extendida y discutida es el estrés. Por estrés se entiende la respuesta del organismo, tanto fisiológica como psicológica, a una situación difícil. Como en el caso de la ansiedad la respuesta es de tipo negativo, tanto el cuerpo como la psique se encuentran en un estado de fuerte "pesadez", entendido como una pesada carga de trabajo para el organismo que con fatiga cumple la acción requerida.

El cuerpo en tales situaciones libera adrenalina, lo que permite que el corazón bombee más sangre y, por lo tanto, aumente sus capacidades. Pero el problema reside después de esta descarga de energía, el cuerpo se encuentra en un estado de "depresión energética" y necesita recuperarse. A menudo, sin embargo, esta recuperación no es adecuada, lo que implica toda una serie de negatividad que afectan al organismo, tanto a nivel físico como psicológico.

El estrés se divide en dos tipos: si el estrés es momentáneo, se denomina "estrés agudo", si el estrés continúa perpetuándose a lo largo del tiempo se denomina "estrés crónico". El estrés también puede ocurrir meses después del evento traumático, en este caso se habla de "Estrés Postraumático".

La identificación de esta condición en particular es muy pragmática, ya que los efectos que se encuentran en el cuerpo y la psique pueden variar de una persona a otra. En general, los síntomas físicos más comunes son los dolores de cabeza continuos, los dolores de digestión, el dolor de cuello o la tensión en las articulaciones. También hay síntomas conductuales y emocionales que afectan la vida cotidiana de una persona, como el uso continuo de alcohol, comportamientos agresivos o histéricos, agitación, tics inconscientes. Por último, hay síntomas que afectan a la esfera psicológica, como la dificultad para pensar lógicamente, las dificultades para tomar decisiones, la falta de creatividad. Pero eso no es todo, el estrés también afecta la esfera sexual de un individuo, lo que lo hace prácticamente impotente y sin ningún estímulo.

El estrés es el principal causante de la condición de depresión en la que una persona puede estar, es la reacción madre que presiona el cuerpo y la mente, aplastándolos en una condición de inmovilidad total. Se habla cada vez más de estrés laboral que otros no es más que un conjunto de reacciones perjudiciales del cuerpo como resultado de una demanda de carga de trabajo que va más allá de las capacidades del propio trabajador. Gran parte del estrés con el que uno se

encuentra, se encuentra en la esfera laboral, donde los trabajadores se encuentran cada vez más en condiciones de trabajo demasiado exigentes para sus capacidades efectivas. Las razones para una situación laboral de este tipo pueden ser múltiples, como una plantilla demasiado pequeña, falta de fondos o simplemente una gestión general de la empresa no muy fácil. En algunas circunstancias, se encuentran casos de "Burn-out" que indica la condición de un trabajador que se encuentra imposibilitado de continuar su actividad laboral porque su estado físico o mental ya no es capaz de soportarla. Se afrontan continuos debates sobre este particular tema, en el que se pone de relieve la condición humana en relación con la carga de trabajo a la que se somete. Pero el estrés no solo afecta a los trabajadores, afecta a cualquier persona que se enfrente a una situación difícil de afrontar. Como la ansiedad y la depresión, el estrés es una hermana mayor que se introduce en las actividades diarias de una persona.

2.7 Superar el estrés

¿Pero es posible superar esta condición? ¿Es posible vivir una vida sin estrés? La respuesta a estas dos preguntas es única: no. Al menos, los factores estresantes son importantes en la vida de una persona que crece, al igual que los animales que necesitan continuar luchando para adaptarse al entorno, El ser humano también está en constante lucha.

Pero el punto focal de la situación es que hay que luchar cuando es realmente el caso de hacerlo, en esta circunstancia el estrés producido por una persona es producto de su "demasiado pensar", proyecta por lo tanto preocupaciones y ansiedades, que son a nivel emocional, sobre el cuerpo somáticamente. Básicamente, sin dificultades externas, no hay adaptación, no hay crecimiento. Las situaciones de estrés, por lo tanto, son necesarias para que aprendas mejor cuáles son tus capacidades, tus límites y más allá, cómo superarlos. Siempre es importante observar y preguntarse cuál es la mayor causa de estrés, por lo tanto, buscar la solución más productiva.

Sin embargo, a menudo una situación difícil no permite pensar en soluciones definitivas, sobre todo en el ámbito laboral. Se hace cada vez más difícil adaptarse a los lugares de trabajo, pero sobre todo se hace difícil cambiar un trabajo por otro. Por lo tanto, se ve obligado a someterse a situaciones de gran estrés, tanto físico como emocional. A este respecto, en estas circunstancias siempre es bueno tomarse un poco de tiempo para uno mismo, es necesario un momento donde la mente pueda detenerse de producir continuos pensamientos estresantes y tratar de olvidar por un momento lo que se estaba haciendo: hay que abandonarse literalmente.

Por supuesto, no se trata de renunciar a la vida, sino de dejar atrás todas esas ansiedades y preocupaciones que uno lleva consigo toda la vida. Olvidar, la mejor manera de ser feliz es olvidar el pasado y todo lo que nos ha marcado. Así que párate un momento y piensa que acabas de nacer, que eres un lienzo en blanco sobre el que todavía tienes que pintar con tus propios colores. Esta es la mejor manera de ir más allá del estrés, por supuesto, todo esto requiere práctica y entrenamiento continuo. Cuando nos informamos sobre las diversas formas de superar el estrés parece todo fácil sobre el papel, las primeras dificultades se encuentran cuando tratamos de ir en contra de todos los procesos del hábito.

2.8 Qué es la rabia y cómo manejarla

Ahora se abordará otro tema muy en boga cuando se habla de "Overthinking", es decir, la rabia.

¿Qué es la rabia?

La ira es un sentimiento, una emoción entre las más básicas inherentes al ser humano que desde los tiempos de su aparición en el mundo le han permitido afrontar los peligros que se le presentan. Es una reacción natural nacida con el objetivo de defender al individuo de un posible peligro, por lo tanto, está relacionada con su supervivencia.

La ira responde a estímulos externos que pueden variar por género y por tipo, es una emoción innata, de hecho, se puede encontrar desde el nacimiento. Y se puede decir muy bien que crece junto con el niño porque surgirá en todas esas situaciones que requerirán una respuesta decidida. Pero la rabia puede variar en su modo de ser, si es de pequeña entidad se hablará solo de irritación o molestia, si es de entidad más grave, se hablará entonces de ira o furor.

Dicho esto, se puede definir la rabia como una respuesta a una situación determinada considerada una fuente de peligro o de molestia, pero también es el caso de decir que hay condiciones donde hay un uso cada vez más injustificado de la rabia y esto comporta consecuencias negativas tanto para el cuerpo de la persona como para la prueba, tanto por las relaciones con su prójimo.

En general, la medicina moderna tiende a tener una visión siempre mecánica de lo que le sucede al cuerpo humano, pero para los antiguos griegos o incluso la medicina antigua china, a menudo se tendía a correlacionar las emociones negativas con el hígado. De esta visión en particular, y no tan lejana, nació el famoso dicho "arrancarse el hígado de la rabia". Efectivamente, las sustancias nocivas producidas por el cuerpo en el momento en que se produce la rabia no son diferentes de las producidas por una situación de estrés, ya que las condiciones que se han creado son las mismas.

A una situación adversa, el cuerpo responde liberando adrenalina, también llamada epinefrina, que proporciona una carga momentánea al cerebro y al cuerpo. En el caso de la rabia también hay otras hormonas que entran en la circulación como el Cortisol, que aumenta el estado de tensión del organismo. La liberación continua de estas sustancias en un estado de ira es particularmente perjudicial para el cuerpo. Es por eso que cada vez se ven más artículos, cursos, discusiones sobre cómo manejar mejor su ira. Nos hemos dado cuenta

de que todos los problemas relacionados con la depresión, la ansiedad, el estrés, al final de la carrera son muy perjudiciales para el organismo: la ira es la máxima expresión de este estado negativo. Aquellos que experimentan este sentimiento se sienten imbuidos de una fuerza antinatural, tanto emocional como física; sin embargo, los residuos que dejan a su paso carecen de toda consistencia benevolente.

2.9 Manejar la rabia

Así que hablamos de cómo manejar la rabia. En primer lugar, es importante reconocer que la rabia es sin duda un mecanismo de defensa, pero puede resultar improductiva y perjudicial si no se puede controlar. Todos sentimos rabia, es parte de la naturaleza humana y nadie está exento de ella, sin embargo, no significa que deba destruir todo lo que se ha construido. Desafortunadamente, la ira en casos extremos produce un efecto destructivo tanto para el individuo como para las personas que están a su lado.

Dicho esto, aprender a reconocer las señales de alarma producidas por un momento de ira es importante en el buen uso de un autocontrol eficiente. Estos espías de alarma se traducen en la forma en que uno interactúa con su prójimo, por ejemplo, una actitud demasiado agresiva o animada, encontrar irritante a la persona con la que se habla. Esta reacción automática proviene de una sensación constante de ira que a menudo se ignora o que ni siquiera se reconoce.

La mejor manera de aprender a controlarse es siempre "observarse", preguntarse "por qué" se tiene esa reacción determinada. Dado que se llega a la observación se pasa al análisis, el proceso a partir de ahí es mucho más fácil de entender. Se llega a la verdadera razón por la que se siente rabia hacia alguien, hacia una situación o hacia uno mismo.

Con ello se llega al segundo punto, a saber, el compromiso de encontrar una solución. Cuando surge un problema es natural tratar de resolverlo para que todo vuelva a su lugar, el caos nunca es la respuesta correcta, el orden es el estado natural de todo. Por eso es justo buscar una solución cuando se siente una profunda cólera hacia algo o alguien, no hay que dejarse llevar por el propio estado de euforia porque, a fin de cuentas, no dará ningún resultado positivo, No resolverá el problema, solo un alejamiento momentáneo del problema.

Hablar es un buen método para resolver un problema cuando parece ser demasiado difícil de resolver por ti mismo. Hablar con un amigo, un padre, un médico, incluso hablar con el enemigo puede ser una mejor opción.

Otro factor clave en la lucha por el control de la ira es el humor. Este sentimiento alegre revela efectos extraordinarios en las habilidades de relación de una persona, puede literalmente curar el estado de ansiedad, así como contrarrestar la ira. Entonces, ¿cómo funciona esto? Es muy simple: cuando te das cuenta de que hay un exceso de

ira que crece dentro de tu estado emocional, solo alivia la situación con ironía o humor, Especialmente este último es una solución muy poderosa en muchos casos donde la ira corre el riesgo de tomar el control. Ridiculizar una situación pesada, privarla de su efecto negativo, riendo sobre el problema enfrentado para que parezca más un juego que otra cosa.

También hay otros métodos como los que a menudo recomiendan muchos psicoterapeutas: relajarse o practicar deportes. Relajarse después de un día duro, lleno de contrastes y disensiones, permite que el cuerpo se regenere. Puede usar métodos como el yoga o la meditación clásica, escuchar música o por qué no, escribir un diario sobre su día. La escritura tiene poderosos efectos terapéuticos en la psique de un ser humano, así como la pintura, son todas las artes que estimulan la creatividad humana y la alejan de los pensamientos destructivos. El arte de crear, después de todo, es la más noble y divina de las artes.

Además, practicar deporte permite liberar todas esas energías inexpresivas durante un día estresante, dejando descargar el cuerpo, incluso la mente recibe beneficios ya que ya no tiene que hacerse cargo de todas aquellas facultades que están dedicadas a la producción de pensamientos, lógica. Se puede decir muy bien que va en una especie de "conducción automática", el movimiento entonces por su naturaleza da simplicidad y buen humor a la persona que lo practica.

Finalmente, un buen método para controlar la ira es siempre "dejar ir". Este último método a menudo se recomienda cuando se practican artes marciales. El enfrentamiento siempre es perjudicial para ambas facciones, nunca se podrá decidir quién es el verdadero vencedor y quién el perdedor, pero, sobre todo, ¿qué recibe el vencedor si no es simple satisfacción para el propio ego? Por eso, es mejor tomar un descanso de cualquier deseo rabioso que tengas hacia alguien, prestando más atención a lo que puedes recibir de una manera más constructiva. Como decía el sabio: "Se necesita más valor para no luchar", la evolución y la madurez de un individuo se manifiesta en estas circunstancias: cuando se encuentra una solución creativa que no destruye al otro, sino que permite la coexistencia de ambos, Dejando que la vida siga su propio curso.

Capítulo 3

El acto de pensar y las relaciones

En este capítulo particular e interesante se hablará de la importancia que tiene pensar en las propias relaciones. Con demasiada frecuencia nuestras relaciones con los demás se vuelven "volátiles" o, mejor dicho, evasivas. Muy a menudo, incluso las relaciones que hasta hace un momento parecían sólidas y duraderas, de repente se rompen y se dispersan en el tiempo. Se cae así en la contemplación, en el análisis, por desgracia también en la depresión, si no se consigue aceptar la situación.

Los malestares que se suceden durante e incluso después de una relación pueden ser innumerables: se pierde de vista la importancia de vivir, de experimentar emociones, y se prefiere encerrarse en sí mismos, renunciando. Porque ya sabes, cuando las cosas van mal solo puedes sufrir, huyes tratando de no pensar, pero al mismo tiempo no puedes dejar de pensar. Los pensamientos que uno busca con tanto afán de rechazar vuelven en forma de pesadillas y pueden atormentar a una persona incluso durante mucho tiempo por venir. En este sentido, la vida parece convertirse más en una maldición que en una bendición, se niega el pasado, se niega a la persona que tanto se ha amado. Y el pensamiento se vuelve cada vez más pesado.

Sin embargo, en una mente equilibrada y en una relación saludable, todo puede ser "mágico". Todo lo que hasta hace poco podía parecer normal, de repente cambia de aspecto, se convierte en una "maravilla" es importante dejar de lado los aspectos realmente importantes, de lo contrario corremos el riesgo de romper cualquier relación si dependemos de patrones de pensamiento demasiado rígidos, o si se mantiene firme en sus posiciones sin fomentar una mediación justa.

3.1 La importancia de las emociones

Las emociones son la respuesta que el hombre trata de dar al mundo, una reacción de múltiples componentes que afectan al individuo tanto por dentro como por fuera. Lo que se puede decir científicamente de las emociones es simplemente a nivel teórico, a pesar de los estudios continuos y las investigaciones producidas en masa, todavía se sabe poco sobre su funcionalidad real. Lo que se ha demostrado es que todos los seres vivos pueden experimentar emociones, incluso los animales. Sin embargo, a diferencia de los seres humanos, todavía no se ha establecido que los animales puedan tener sentimientos, ya que se supone que para ello se requiere una conciencia.

Las emociones son entonces una respuesta a una determinada entrada que el ser vivo recibe del mundo exterior. Las expresiones faciales no son más que la expresión física y visible para todos de lo que estamos experimentando en ese momento, la exteriorización de la emoción que estamos sintiendo.

¿Pero por qué son tan importantes las emociones?

Podríamos intentar responder a esta pregunta con un proceso inverso, partiendo de la pregunta opuesta: "¿Qué le sucedería al hombre en caso de que ya no sintiera emociones?" A partir de esta interesante pregunta, se puede suponer toda una serie de respuestas que permitirán descubrir y refutar incluso la pregunta anterior.

Sin emociones es plausible que la raza humana continúe existiendo, con mucha probabilidad también de manera eficiente. Sin embargo, su existencia no sería diferente de la de un autómata que no actúa sino por un impulso debido a una orden dictada por un código binario y no por una reacción emocional.

Así, los seres humanos llevarían una vida "plana", carente de empatía y compasión, destinada solo a la supervivencia de la lógica y a desterrar cualquier forma de ilógica. Si hubiera elementos débiles o no útiles a la sociedad, se volvería la mirada hacia el otro lado, abandonándolos porque serían una carga para una correcta productividad de la raza. Y se elegirían solo a los miembros más fuertes y productivos para la continuación de esta. Ya no existiría el arte, porque es una expresión de las emociones, podría sobrevivir la creatividad cierta, pero no se podría apreciar más que desde un punto de vista puramente funcional y no estético.

El planeta Tierra podría beneficiarse enormemente de esta situación, ya que es muy probable que los seres humanos que no tienen

emociones también carezcan de ambiciones. No más proyectos dictados por la codicia, sino solo por la preservación y el mejor uso de los recursos disponibles. Pero en un mundo así, las relaciones ya no serían útiles, palabras como "familia" o "amor" perderían su significado real. Se crearían corporaciones, agregaciones de seres humanos, pero sin ninguna emoción.

Y he aquí que, de esta visión utópica, se puede remontar a la primera pregunta: ¿por qué son importantes las emociones?

A la luz de lo que se ha imaginado, ¿qué tan agradable sería, por así decirlo, formar parte de una sociedad, de un mundo sin emociones? Pensándolo bien, uno ni siquiera podría estar triste por el pensamiento que acaba de producir. Uno ni siquiera podría gustarle un pensamiento propio, pero entonces, ¿quién nos garantizaría que el pensamiento producido sin emociones puede ser realmente un pensamiento y no una simple reacción mecánica a un impulso?

Si queremos situarla en el plano filosófico, el hombre, siendo parte de un mundo que está dictado por la simple materia, al ser privado de las emociones, se vería privado también de la parte no tangible que completa todo ser humano: el alma.

El alma se puede entender como la parte más oculta y misteriosa de una persona, las emociones que son el catalizador que permiten al alma humana llevar a cabo su propia evolución, a través de las experiencias corporales. Por lo tanto, las innumerables experiencias realizadas no deberían tener el mismo efecto en el hombre si estuviera privado de emociones. No se comprendería el sentido de la belleza, del asombro, de la maravilla, sino también de la alegría, de la tristeza, del miedo, de la rabia. Todas estas emociones son importantes para el crecimiento de un individuo, incluso en el caso de emociones negativas.

A menudo se piensa que las emociones negativas como la tristeza o la rabia son emociones que hay que excluir de la propia vida. Por el contrario, hay que aferrarse a ellas porque son la prueba tangible de un individuo que vive plenamente su vida y desea vivirla. Sin la tristeza no habría felicidad, sin la rabia no se podría saborear el dulce sonido de la tranquilidad, sin miedo no se podría comprender la verdadera fuerza inherente a cada individuo, por esta razón son tan importantes y necesarias para nuestra existencia.

En esencia, sin poder sentir emociones, el hombre ya no podría ni siquiera entenderse como tal, habiendo perdido esa parte extra, tan única que es tan diferente de todas las demás especies.

3.2 Cómo no ser noqueado por tus emociones

Después de haber hablado de la importancia de las emociones, vamos a pasar ahora a un análisis más preciso sobre cómo no dejarse abrumar por ellas.

El sentir emociones a veces empuja al ser humano a tomar decisiones ilógicas, apresuradas y aunque esto en ciertos aspectos puede representar una dote positiva, otras veces es causa de su destrucción. Sin duda, es importante vivir experiencias emocionales vibrantes y llenas de energía positiva, al igual que las negativas. Pero a menudo tendemos a ser "esclavos" de esas mismas emociones que experimentamos, perdemos el control total de nosotros mismos, olvidando el hecho de que los seres humanos también están hechos de lógica.

Con todo esto, seguramente no se puede decidir cuándo es el mejor momento para usar uno o usar el otro, porque la elección sobre cómo actuar viene dictada por el momento, por las situaciones y sobre todo por cada persona diferente. La elección de un individuo puede no ser la elección de otro. Los factores que entran en juego al actuar ante una situación determinada son innumerables y siempre diferentes.

Sin embargo, mantener un estado mental equilibrado ciertamente le permite a la persona vivir mejor, sin ser aplastada por el peso de sus emociones. Por lo tanto, hay que partir de la suposición de que todas las emociones que se experimentan son una reacción a un determinado evento y cada recuerdo almacenado será una experiencia que hay que atesorar.

La experiencia realizada no debe ser "demonizada" sino observada con objetividad por lo que es: un acontecimiento pasado. Sin duda, el pasado deja sus huellas, a través de los recuerdos, pero no puede afectar físicamente al individuo, a menos que el individuo mismo lo permita.

Si permitimos que las emociones nos abrumen, puede suceder que una experiencia negativa, como un episodio triste, se repita indefinidamente en nuestra memoria, vinculando inconscientemente ese sentimiento a una acción y no a un recuerdo. Los pensamientos cumplidos serán "contaminados" irremediablemente. Esto es lo que ocurre básicamente en el caso de una persona que vive en un estado de depresión. Para que esto pueda evitarse, es necesario entrenar la mente tanto como sea posible al "juicio imparcial" que no condene, sino que analice y almacene el evento de manera que empuje al

individuo hacia una acción positiva.

Puede parecer una visión romántica en cierto sentido, casi positivista, pero siempre hay que reflexionar sobre el hecho de que cada evento, incluso el más trágico, produce efectos en la persona que la vive. Y esos mismos efectos en la mayoría de los casos tienen una potencialidad que permite al individuo evolucionar. "De la crisis nace la oportunidad", decía Einstein, confirmando que son las experiencias más difíciles las que crean las mayores oportunidades de crecimiento. Si logras enfocarte en este aspecto, cualquier emoción que experimentes ya no será una carga para llevar sobre tu hombro, sino una valiosa ayuda que influirá en la forma de relacionarte contigo mismo y con los demás. De una actitud más positiva, también hay más posibilidades de no sucumbir a las emociones. "Nunca es el final", "mientras hay vida hay esperanza", el objetivo final de una persona a menudo es desconocido para él, por eso abandonar toda esperanza sin siquiera intentar comprender por qué se vive una situación determinada solo aumentará ese peso.

Ninguna emoción nace con el propósito de matar a una persona, sino al contrario, las emociones son otro elemento que está dedicado a su supervivencia. Basta pensar en las emociones como un arma, dependiendo de cómo se use ésta puede hacer bien, o no. Corresponde al hombre decidir qué hacer con esta arma, la voluntad en la circunstancia precisa dicta el resultado final. La intención con la que se toma una acción determinada es una elección que debe hacerse de manera consciente, incluso para las emociones se puede decidir si aprender a probarlas y crecer o sucumbir con ellas. La elección siempre está ahí, el uso de la voluntad es siempre y de todos modos fundamental, incluso cuando se decide no actuar.

Cuando uno sucumbe ante una emoción dolorosa, siempre hay que pensar en el hecho de que, si duele tanto, es solo porque quien la está tratando de hacerla tan fuerte, habiendo elegido rendirse a ella. Y he aquí que la voluntad es otro instrumento dedicado al control de las propias emociones. Al ser fruto de la propia conciencia, la voluntad puede ser entrenada y estimulada y controlada a través de las experiencias realizadas y un análisis objetivo, carente de factores punitivos hacia uno mismo.

Muy a menudo te culpas a ti mismo por ciertos eventos, maldices el poder experimentar ciertas emociones, sigues juzgando constantemente. Porque el ser humano no puede dejar de juzgar, también esto es un instinto de supervivencia, se juzga lo que es bueno y lo que es malo para sí mismo. Pero la cuestión es que cuando uno se juzga a sí mismo no es muy imparcial y siempre se tiende a ser

demasiado severo o condescendiente.

En este caso, poder hacer una observación de una emoción sin juzgarla es la clave para superar cualquier obstáculo. Juzgar de manera errónea un comportamiento propio o severamente y sin imparcialidad solo aumentará el sentimiento de frustración hacia uno mismo. Al final de lo dicho, la mejor manera de poder mantener las propias emociones sin morir aplastados por ellas es hacer uso de la lógica que se tiene a disposición.

Aunque no hay una lógica en la aparición de las emociones, todavía hay una racionalidad en la forma en que elige vivirlas. Si se decide ser víctima de ellas, se quedará irremediablemente aplastado por su peso, sin posibilidad de salida. Pero si se decide convivir con ellas con la convicción de que son una fuente de crecimiento personal, serán un instrumento milagroso en las manos de cualquier ser humano.

3.3 Amor imposible: cuando el amor tóxico ocupa el pensamiento

"Amor imposible": ¿cuántas veces habrá escuchado estas dos palabras, tal vez incluso las haya probado en su propia piel?

El amor es un tema que se refleja prácticamente en todo lo relacionado con la vida humana. Todo ser humano desea amar y desea ser amado. Desde este principio todos sus encuentros están dirigidos a la satisfacción de este deseo consciente e inconsciente.

Se empiezan a crear expectativas en cada encuentro, en cada relación, se producen pensamientos idílicos, sueños de mil y una noches. Pero cuando vuelves a la realidad, a menudo te decepcionas. Y he aquí que de repente esa experiencia que tenía que dar color a la propia vida, se convierte en una mancha indeleble que nunca deja de sangrar. Y aunque el tiempo puede aliviar ese dolor, el rastro de esa mancha permanece vívida, lo que obliga a la persona a revivir esa decepción incluso en las relaciones que vendrán.

Un amor imposible es imposible porque uno de los dos individuos, o incluso ambos, proyectan sus expectativas sobre el otro. A causa de esto se vive en una burbuja de ilusión, donde todo es siempre bello y mágico, pero al fin y al cabo hay muy poca verdad. El amor, cuando es verdadero, nunca limita el potencial del otro, sino que se basa en la libertad sin condicionamientos sin lógica, si el amor no corresponde a este noble principio, lo que uno tiene ante sus ojos es muy diferente, Cuanto antes lo reconozcas, antes podrás retomar tu vida.

3.4 la era del romanticismo

En este tipo de circunstancias, no se puede culpar a las sociedades modernas, sino que hay que retroceder aún más en el tiempo, en una época de caballeros, damas y hazañas heroicas.

Pues sí, el período caballeresco es el período en el que aflora la era del romanticismo, un período muy particular donde la concepción del amor era a menudo "platónica". Por "amor platónico" se entiende aquel amor privado de la esfera pasional y sexual. De este tipo de amor se ha proyectado cada vez más un tipo de amor considerado "puro" porque no está contaminado por segundas intenciones y deseos terrenales. A partir de aquí la dimensión sexual se ha alejado cada vez más del pensamiento común, dejándola caminar paralelamente.

También hay que recordar que fue un período durante el cual la Iglesia Cristiana tuvo una fuerte influencia sobre las masas. Y dado el período particular que se estaba viviendo, un aumento de la población solo podía traer hambre y hambruna. Por esta razón se optó por inducir a las personas a consumir "solo" después del matrimonio.

Sumando estos elementos, se ha llegado a formar un ideal de amor muy puro y carente de cualquier físico, construido sobre sueños y deseos de una vida idílica. Volviendo a nuestros días, este pensamiento ha influido mucho en la cultura moderna, donde el pensamiento común es hacer del sexo un acto dirigido a la diversión natural de los individuos involucrados. Esta dualidad de concepciones se ha tratado cada vez más de limarla con el fin de confluir ambas en el simple pensamiento de amor.

Pero los contrastes y las diatribas no faltan nunca, sobre todo entre las nuevas generaciones acostumbradas a concebir un tipo de amor "libre" dirigido hacia la satisfacción física y no sentimental. Este concepto de un amor abierto a todo y a todos ha afectado también a las generaciones anteriores a la actual que, al encontrarse en este nuevo período histórico de las relaciones, se han encontrado a merced de sus propios contrastes idealistas.

3.5 Los efectos de un amor imposible

Se suele decir que no se puede hablar de amor hasta que realmente se ha sufrido por ello. Es bueno disipar este mito: el amor nunca es fuente de sufrimiento, no se sufre por amor sino por un apego dirigido a ese mismo amor.

El ser humano, siendo capaz de experimentar emociones, tiene también en sí el deseo de poseer, de ahí su deseo de conquista. Estos son muy difíciles de satisfacer, ya que siempre se proyectan sobre algo nuevo. Por un lado, es positivo, porque permite al hombre empujarse cada vez más hacia un propósito, pero por otro lado, si este deseo no se mantiene a raya, convierte al hombre en un verdadero "drogadicto".

En el caso específico de un amor unidireccional, entonces, donde uno de los socios toma la delantera sobre el otro haciéndole cada vez más dependiente, se viene a crear una verdadera relación entre "esclavo y amo". Esta "dependencia afectiva" socava la existencia misma del individuo, privándolo de su libertad de elección que, bajo un punto puramente personal, es el mayor de los males. Especialmente en el caso de una ruptura, si uno de los dos miembros de la pareja no está dispuesto a aceptar su fin, lo que recibirá será el colapso total de su existencia. Se ignora completamente el hecho de que el fin de la relación no significa el fin de la persona, y que hay que saber aceptar el hecho de que quien está a nuestro lado puede irse en cualquier momento. Ya sea por la muerte o por una pelea, tarde o temprano alguien se irá. Dejar que las emociones de apego tomen el control en tales casos pondrá a la persona en condiciones de no poder vivir más. Hay que decir que siempre se tiende a tomar "demasiado" en serio lo que se siente, perdiendo de vista la objetividad necesaria para lograr vivir de manera equilibrada.

3.6 Amor tóxico

Ya no se puede hablar de "Amor" cuando hay un caso de "adicción", el amor en ese caso se convierte en un dulce veneno. Una dosis de la que ya no se puede prescindir, y existe la necesidad de tener cada vez más, llevando así al hombre o a la mujer a autodestruirse. Muchas parejas tienden a vivir relaciones de dependencia afectiva similares, a veces sin siquiera darse cuenta. Esto se debe al hecho de que la concepción del amor va perdiendo cada vez más su connotación fundamental. Se cree cada vez más que los seres humanos son "seres incompletos", a partir de este pensamiento común es suficiente pensar que, al encontrar la otra mitad de la manzana, todo se resuelve y funciona mejor.

Ahora bien, la verdad es muy diferente, el problema del amor tóxico nace del hecho de que el individuo mismo tiene en sí mismas profundas heridas que no se han curado. Un abandono, una decepción, la pérdida de un padre, o el abuso por parte de un padre, las motivaciones de una insuficiente independencia afectiva conducen a la consiguiente pérdida de confianza en sí mismo. Se empieza a pensar cada vez más que, si no hay alguien a su lado, entonces no hay un verdadero sentido en la propia vida. Aquí viene otro peligro que se insinúa en la mente humana como una serpiente dispuesta a acoger entre sus espirales: la soledad.

3.7 La soledad

La soledad es una de las principales causas de depresión en individuos de cualquier clase social y raza. No conoce distinciones y puede afectar a cualquier persona en todo momento, basta realmente poco para que se pueda caer en este vórtice del que resulta difícil salir, si no se tienen los medios. Vivirla puede ser muy difícil, sobre todo si no estás preparado para aceptar tu individualidad.

¿Pero qué es la soledad?

La soledad, dicho en términos prácticos, es un sentimiento humano nacido tanto por voluntad propia de querer aislarse de la sociedad, como por voluntad de la sociedad misma que ostraciza al individuo. Se trata de una condición muy particular en la que se sufre la influencia de múltiples factores que resultan ser siempre diferentes según la persona o la situación. Las razones por las que una persona puede optar por aislarse, o estar aislada, son siempre diferentes. Pero es posible considerar un único punto de partida que lleva al individuo a aislarse o a estar aislado: la "diversidad".

Siendo también una criatura muy social, las sociedades creadas por el hombre parten siempre del "sentido de comunidad", es decir, de la condición en la que cada miembro de un determinado grupo posee elementos comunes a todos los demás. Gracias al sentido de comunión se consigue estipular acuerdos y relaciones con mucha más sencillez, ya que se llegará a la consecución de un objetivo por parte de todas las personas implicadas.

Pero cuando un miembro de este grupo, o sociedad, comienza a mostrar características que son diferentes del sentido común, a desviarse del propósito común, empiezan a surgir problemas.

Es fácil pensar que el crecimiento de una sociedad deriva de la diversidad de cada individuo; sin embargo, a nivel práctico es posible constatar que la verdad no es tan simple como parece. Ya sea por elección propia, o por la comunidad misma, el individuo que muestra características "diferentes" lo lleva a vivir en una condición de aislamiento. Y puesto que no hay elementos que lo relacionen con esa comunidad dada, se aleja, o se aleja de la misma también durante todo el curso de su existencia.

3.8 La soledad en las relaciones

La soledad no es una simple marginación social o una contraposición a la sociabilidad por parte de un individuo. La soledad generalmente se vuelve a ver a menudo debido a las relaciones rotas. Una relación traumática puede forzar a una persona a vivir en aislamiento total por el resto de su vida.

La soledad a menudo se asocia con palabras como "abandono". La incapacidad de afrontar el sentido de abandono probado hace emerger este gran miedo sopita en el alma humana. En lugar de arriesgarse a perder algo o a alguien, opta por quedarse solo. Una elección debida al miedo, sin embargo, solo puede ser una opción altamente sufrida ya que el individuo mismo se fuerza al aislamiento.

Por lo tanto, no solo hay una incapacidad para hacer frente a nuevas relaciones, sino una incapacidad para hacer frente a sus emociones, esto es un aislamiento total. De esto se derivan las otras patologías anteriormente tratadas, como la depresión y la ansiedad. Pensar demasiado en una situación de soledad puede comprometer la buena salud mental, sobre todo si los mecanismos producidos se deben a una actitud negativa y destructiva. Esta línea de pensamiento autodestructiva también está estrechamente relacionada con los numerosos casos de suicidio en el mundo. Esto ha llevado a la persona de cada cultura a pensar en la soledad como un "demonio" para mantener alejado de sus vidas, olvidando en cambio que ese demonio es parte integrante de la vida de un ser humano.

3.9 Vivir la soledad

Con el fin de vivir mejor la propia soledad, es importante pensar primero en "lo que no es". No es exclusión del mundo, para empezar, se quiera o no, el hombre no es una criatura solitaria, sino social. La soledad no es excluir las emociones de la propia vida, cada emoción vivida vale la pena ser vivida, incluso la más dolorosa. No es huir de las oportunidades que se presentan ante nosotros, rechazar a alguien o algo solo por miedo a poderlo perder no cambiará nada, solo deja un gran sentido de vacío y arrepentimiento. A partir de estos tres puntos es posible entender cómo la elección de vivir la soledad no tiene una acepción del todo negativa, sino más bien tiene una importancia en la vida de una persona.

Vivir la soledad significa comprender esos lados del propio yo que a menudo tendemos a ignorar. La introspección es un elemento fundamental para que un individuo pueda madurar conscientemente, y a menudo esto no le es posible si está dentro del caos social. A veces se siente la necesidad de alejarse de todo y de todos, es una condición perfectamente normal a la que todos sucede vivir.

El hombre es sí, una criatura social, pero en este punto es el caso de decir que necesita también realizar su individualidad. Esta individualidad solo se puede desarrollar a través de la introspección de experiencias y emociones y, con el tiempo, conducirá al individuo a un crecimiento personal. El pensamiento producido en tal circunstancia es un tipo de pensamiento que está dirigido al bienestar personal y a la contemplación de aquellos lados aún no descubiertos.

Se vivirá de este modo una vida independiente a nivel emocional, y no se será proyectado en la interacción con el mundo a causa de una falta, sino que se será impulsado por el deseo de darse de lleno. Un individuo que sabe vivir su propia soledad es un individuo que no tiene miedo al abandono, ni mucho menos siente una necesidad constante de recibir atención.

Paradójicamente, esta condición conduce a vivir el entorno de manera diferente, incluso las relaciones cambian. Al no ser empujados por la necesidad como un beduino en busca de agua en un desierto, las relaciones con el prójimo cambian de régimen. Se siente más la necesidad de dar incondicionalmente, en lugar de mendigar algo del otro. A su vez, las personas que perciban este nuevo sentido de darse serán atraídas naturalmente y no condicionadas por una necesidad de dar y tener.

Pero, por supuesto, esto solo puede aplicarse en el caso de que esté perfectamente en equilibrio con su individualidad. Se necesita un constante entrenamiento de la introspección, por lo tanto, al forjarse pequeños espacios de vida en la que uno está bien consigo mismo.

Capítulo 4

Pensar y nosotros

Cuántas veces llega la noche y nos encontramos con una insatisfacción profunda, vaciados de toda energía, nos parece siempre que no hemos logrado nada. La felicidad nunca es ruidosa y es por esta razón que es difícil advertirla. Pero no debemos esperarla, no se trata de un tren que hay que tomar en una estación, sino de un estado de ser que podrá florecer dentro de nosotros. Basta con crear las condiciones adecuadas.

Durante nuestros días tendemos a correr en mil direcciones, hacia la pareja, un amigo, el colega, y luego nos vemos a nosotros mismos en segundo plano. Tenga cuidado, con el cuidado de uno mismo no me refiero de ninguna manera al egoísmo. Creo que dar luz a nuestro ser puede mejorar nuestra calidad de vida y, en consecuencia, también la relación con los demás. Para hacerlo, es necesario ser capaces de reconocer nuestras propias necesidades, para sentirnos libres y ser libres.

A pesar de esta hermosa premisa, muchas personas tienden a confundir este estado de cosas con una actitud egoísta. Esta idea es potencialmente dañina porque corre el riesgo de socavar el bienestar que estamos buscando.

Sucede más de lo que se piensa de olvidarse de uno mismo, nos esforzamos por hacer siempre feliz al compañero, convencidos de que nuestro sacrificio tarde o temprano nos compensa. En realidad, este camino conduce a la infelicidad y a la insatisfacción cierta. Cuando nos olvidamos de nosotros, tarde o temprano, esta falta terminará en un malestar.

¿Basta con que revisemos la agenda, cuánto tiempo está dedicado a nosotros y a los demás? Al hacerlo, nos encontramos siempre vacíos de nuestra energía. Es como si fuéramos máquinas con un programa bien configurado, ¡pero el hecho es que no somos máquinas!

¿Por qué es importante cuidarse?

No siempre es fácil cuidarse a sí mismo, especialmente cuando hemos

pasado toda una vida cuidando a los demás o realizando nuestras acciones de acuerdo con la voluntad de los demás. Además de esto, es difícil pensar en las propias necesidades también por el hecho de que nadie sabe realmente lo que quiere de su vida.

Así que te lanzas de cabeza a otras realidades para buscar esa pizca de satisfacción que no podemos encontrar en ninguna parte. Uno de los primeros pasos que hay que dar es darse cuenta de que si esta fase no se lleva a cabo, es difícil cambiar realmente. Después de pasar tanto tiempo persiguiendo a los demás, puede suceder que no recuerdes que todavía puedes quererte.

El primer punto de cambio consiste en empezar de nuevo por uno mismo, es decir, con el coraje a dos manos debemos ponernos en primer lugar, para dar la prioridad correcta a nuestra vida y nunca por razones egoístas. Después de recomenzar es indispensable volver a amarnos, cuidando lo que somos en el respeto de todos.

Este camino también puede causarnos emociones negativas, pero es importante saber que todo es funcional para nuestro crecimiento, de hecho, no es posible no sentir nada ni seleccionar las emociones. Los elementos negativos los tienen todos, nuestra tarea consiste en saber reconocerlos, partiendo precisamente de nosotros. Muchas personas tienden a no sentirse merecedoras del amor ajeno, esta actitud las lleva luego a excluir el amor de su vida considerándolo un aspecto marginal y de poca importancia.

Es bueno no desperdiciar nunca porque la mayoría de las veces para ver las cosas de otra manera es suficiente para cambiar su punto de vista. Para evitar sentirnos insatisfechos, es necesario cultivar tiempo para nosotros. Podemos cuidar de nosotros mismos, asignarnos nuevas prioridades o metas. Para hacer todo esto es necesario poder decir no a las demasiadas peticiones, si no sabemos pronunciar esa palabra mágica corremos el riesgo de encontrarnos a nosotros mismos gastando nuestro tiempo en las vidas de los demás.

El tiempo debe ser llenado con lo que nos hace sentir bien y no con lo que solo nos proporciona estrés. *El cuerpo es un templo*, esta frase se atribuye a Hipócrates el padre de la medicina, creo que es de una importancia extraordinaria por el significado que transmite. El cuerpo es nuestro hogar y si no lo respetamos al final también nos traicionamos a nosotros mismos.

El cuidado de uno mismo se refiere también a la escucha de los propios deseos, sin excluir los límites y los miedos. Cuando uno se acostumbra a no escucharse se arriesga a llegar a un punto de no retorno donde al final se estalla. El camino no siempre es fácil, pero

vale la pena si tu objetivo es estar bien.

Las relaciones deben cultivarse porque son fundamentales para nuestro crecimiento, pero es bueno gestionar las que no son del todo funcionales. Las relaciones son una valiosa fuente de nuevas aventuras y, en cierto sentido, nos hacen completos. Cada instante de nuestra existencia está hecho de momentos, muchos pasan sin que siquiera nos demos cuenta, por lo tanto, es fundamental vivir siempre cada momento, incluso lo que puede parecernos del todo banal.

El único tiempo que vale la pena vivir pero que por absurdo no vivimos es precisamente el presente, estamos tan ocupados pensando en el futuro o en el pasado, que el presente fluye sin que nos demos cuenta. El mindfulness nos ayuda a recuperar y a vivir con conciencia el presente, el único tiempo útil para nuestro bienestar psicofísico.

4.1 Gestionar el trabajo: ¿vivir o sobrevivir?

Cuando se piensa en el trabajo tarde o temprano surge el dilema de si todo lo que hacemos es para vivir o para sobrevivir, la línea de demarcación se hace sutil, pero a nivel físico y psíquico la diferencia se percibe muy bien en una insatisfacción creciente. Se trabaja para vivir, aunque la mayoría de las veces nos encontremos sobreviviendo.

Es difícil llegar a fin de mes, los gastos son demasiados y nos encontramos con la sensación de no vivir como se quiere, este torbellino de pensamientos y de sensaciones va luego a empañar las relaciones de modo negativo. Gracias sin duda al ritmo frenético en el que vivimos, no es extraña la sensación de percibirse como hámsteres que corren sobre una pequeña rueda sin parar.

Por eso es importante poder detenerse, comprender nuestra dirección y, sobre todo, reservarnos un momento propio, de lo contrario, la vida corre el riesgo de ser bastante humillante. Cuando la vida misma se convierte en una restricción, muchas cosas comienzan a perder significado. Correr y estar siempre con prisa aumenta nuestra infelicidad, así que nos convencemos de que para ser felices basta con tener un objeto o un teléfono nuevo, pero poco después, nos encontramos de nuevo con la sensación de insatisfacción, esto se debe al hecho de que lo que realmente necesitamos es tiempo para nosotros mismos, por lo tanto, es bueno bajar de la rueda y escucharnos más, sin seguir continuamente los destellos del consumismo. Disfrutamos de las pequeñas cosas y si nunca lo hemos hecho, ¡puede que haya llegado el momento de empezar a hacerlo!

4.2 Poco espacio y poco tiempo

En los países occidentales siempre se tiene la sensación de no tener suficiente tiempo, esta percepción de la falta no hace nada más que aumentar el estrés. La falta de tiempo nos lleva a estar siempre apurados, a vivir en la insatisfacción y a contarnos otra historia sobre el tiempo.

la percepción de no tener tiempo hace que sea incluso inconcebible detenerse a tomarse el tiempo, así que incluso el solo descanso se ve en un sentido negativo, vivimos en una especie de sistema loco sin entender que nada es infinito sino el tiempo, que para nosotros los humanos es limitado. Antes del advenimiento de la tecnología el tiempo fluía más lentamente, digo esto a nivel de percepción, porque en realidad el tiempo no ha cambiado somos nosotros los que hemos apresurado el paso. Los sectores que nos mantienen comprometidos son siempre los mismos, sin embargo, advertimos constantemente esta escasez.

La digitalización nos ha requerido una mayor adaptación que nos hace inevitablemente más estresados. El ritmo se ha vuelto más rápido sin tener en cuenta nuestro ritmo, que no ha cambiado mucho. Basta con observar la evolución de la tecnología para darse cuenta. Además de esta dificultad social es necesario añadir que las personas no saben gestionar su tiempo, no sabemos delegar, difícilmente nos fiamos, así que tendemos a hacer todo solos encontrándonos luego agotados y sin fuerzas.

Todos los días se tiene la sensación de tener que empezar de nuevo, donde nos planteamos nuevos objetivos para justificar nuestra loca carrera. El hábito luego hace el resto, así que no cambiamos el trayecto porque, en el fondo, siempre hemos hecho lo mismo. Esta pseudo modernidad ha hecho difícil vivir también desde el punto de vista de la persona en relación con el tiempo. Al final, sin embargo, si somos sinceros con nosotros mismos no hay excusas que aguanten, a cada problema siempre existe una posibilidad, pero es necesario quererlo el cambio, porque no puede llegar del cielo, sino solo a través de un camino de compromiso y esfuerzo.

Por lo tanto, no es necesario satisfacer todas las expectativas sociales: los valores por los que uno se expone deberían ser solo aquellos en los que uno se identifica. Vivir por compromisos impide que la persona se conecte con la parte más verdadera de sí misma.

4.3 Insatisfacción personal: todos estamos distraídos

Cuando sentimos insatisfacción significa que algo dentro de nosotros ya no funciona como antes. Demasiados pensamientos, por ejemplo, pueden llevar a sentir esta sensación. Dentro de nosotros tenemos una pequeña señal de alarma, el llamado sexto sentido que se activa cuando percibe un problema para que alcancemos un mejor estado de bienestar. En cierto sentido, guía nuestros pasos de una manera más constructiva, siempre que lo escuchemos.

Hay que decir, sin embargo, que hay situaciones en las que la insatisfacción toma la forma de una crónica, es decir, se presenta con demasiada frecuencia y se vuelve algo negativa para nuestra salud. Esto sucede cuando sentimos pena, cuando nuestra identidad entra en crisis y en muchas otras situaciones cotidianas.

La insatisfacción nos conduce a una división entre lo que somos y lo que quisiéramos ser, la dificultad en este estado de cosas está encerrada en la ceguera hacia el origen del mismo malestar, en pocas palabras nos sentimos insatisfechos, pero no entendemos plenamente su razón.

Una especie de "mal de vivir" profundamente arraigado dentro de nosotros, aunque nos resulte difícil definirlo. Este malestar tiene todas las cartas para convertirse en invalidante, por esta razón es bueno tenerlo en cuenta.

Los orígenes de esta insatisfacción se pierden en el tiempo, es decir, en las primeras experiencias relacionales que hemos tenido en nuestra vida. Para comprender plenamente la insatisfacción es necesario identificar las causas exactas. Porque son precisamente esas las que influyen en gran parte en nuestro hoy. Las principales características de la insatisfacción son las siguientes:

- Un claro aumento de la ansiedad, la depresión y el pensamiento recurrente.
- La desilusión y la frustración, en este caso la insatisfacción va a inmovilizar el actuar, no haciéndonos realizar los objetivos que nos habíamos fijado, este sistema de cosas nos aleja de la felicidad porque nos predispone a la renuncia.
- El perfeccionismo también es dañino, el deseo de hacer las cosas de manera perfecta nos lleva hacia la insatisfacción, la perfección se sirve de una condición utópica, obstinarse en alcanzarla prepara el terreno para

la infelicidad, la ansiedad y el estrés.

- También el miedo al fracaso nos lleva a sufrir de insatisfacción, puede suceder de fracasar y el solo hecho de culparse de ello está profundamente equivocado. La culpa nunca promueve la acción, sino que tiende a bloquear cualquier intento de salir de una situación dada. A nivel cognitivo se empieza a rumiar, una actitud capaz de producir una caja de resonancia capaz de aumentar la percepción del problema. No siempre es posible concentrarse en lo que se ha hecho y luego perderse en hipótesis, imaginando un resultado diferente. el hecho de encontrarse en este círculo no sirve de nada y no promueve ningún cambio, ¡sino que es mucho más productivo aceptar lo que ha sucedido para empezar a actuar y no solo a pensar!
- Insatisfacción incentiva la propensión a la queja, de hecho, los insatisfechos pasan su tiempo quejándose. Me gustaría que se dieran cuenta de la cantidad de energías negativas que circulan en una queja. Fíjense cuando se encuentran hablando con una persona que se queja, presten especial atención a su antes y después, notarán una mayor negatividad en sus pensamientos, este efecto no dura mucho, Pero si te encuentras con esa persona antes de tomar una decisión importante, ¿qué podría pasar? Quien sufre de insatisfacción y tiene la tendencia a quejarse se limita a pasar el tiempo hablando de todas las desgracias que le suceden, no ve nunca el origen del problema dentro de sí mismo sino siempre en los demás.
- La insatisfacción también puede conducir a la obsesión, la mayoría de las veces es la misma insatisfacción la que aparece como una verdadera obsesión. Esto sucede cuando nuestros pensamientos, emociones y comportamientos giran en torno a las palabras y nunca hacia la acción. De esta manera, nosotros le damos importancia y le damos más espacio.
- Incluso el exceso de autocrítica no es saludable, los insatisfechos tienden a centrarse en el resultado, llegando incluso a infligirse fuertes críticas y castigos. La actitud hacia la crítica a menudo está relacionada con la insatisfacción, y esto también podría deberse a una educación incorrecta, donde se daba importancia a los errores y al sentido del deber en lugar de a la gratificación por los propios resultados.
- La ausencia de expectativas no solo a nivel consciente

sino sobre todo a nivel verbal. Los demás no son diputados que nos concedan nuestra felicidad, aunque continuamente lo esperamos no siempre sucede. Por lo tanto, es conveniente actuar en dos frentes, el primero se refiere a nosotros y el segundo a la disminución de los estándares. Vivir pensando que nuestra felicidad depende de los demás o que es necesario alcanzar siempre la cima no puede contribuir a hacernos sentir bien, el único efecto que podemos sentir es el aumento de la insatisfacción con una drástica disminución de la autoestima. También hay otra cosa, aquellos que sufren de insatisfacción crónica envían, continuamente desde su punto de vista, varias señales sin dar nunca a los demás una clara oportunidad de entenderlos, esta actitud conduce a una dificultad creciente en la comunicación y a una insatisfacción percibida en varios niveles.

- El concepto de felicidad utópica solo conduce a la insatisfacción. Si nos pasamos el tiempo pensando en lo fantástico que sería, no hacemos nada más que contarnos la historia del insatisfecho. Aquellos que viven en la insatisfacción pasan su tiempo en una búsqueda continua, por lo que esperan encontrar el trabajo de sus sueños o el compañero ideal. Su infelicidad reside en no reconocer el aquí y ahora, que ya existe, pero de hecho a fuerza de quejarse le resulta difícil darse cuenta.
- Los objetivos demasiado ambiciosos conducen solo hacia la insatisfacción, la primera regla de una meta y que debe ser realizable y alcanzable, si nos regodeamos en el sueño corremos el riesgo de ir al encuentro de una frustración demasiado grande. No podemos alimentarnos solo de sueños si luego no seguimos acciones concretas, y es aquí donde el daño arraigado de la visualización, que nos impulsa a imaginar nuestro futuro fantástico, es visible, Pero es evidente que el poder de la imaginación en el mundo real tiene sus límites.

Es bueno poder quitarnos de encima no solo las creencias erróneas sino también los mensajes de otros que nos envían comentarios incorrectos, los que sufren de insatisfacción están firmemente convencidos de que nunca hacen lo suficiente, queda claro que el mensaje: "¡haz demasiado! Disfrutar un poco de la vida" no ayuda en absoluto, porque el insatisfecho no puede leer claramente su comportamiento y eso ciertamente no lo ayuda. Si nos damos cuenta de que sufrimos de este malestar, si sentimos un molesto sentido de infelicidad no tenemos que encerrarnos en nosotros mismos,

convenciéndonos de que todo pasará, más bien es bueno empezar a hablar con el propio médico para encontrar una estrategia de acción que realmente nos ayude, No siempre funciona una palmadita en la espalda.

4.4 Consumidores a la deriva

En esta sociedad "moderna" nos encontramos navegando sin una dirección clara. Ninguno de nosotros se detiene a pensar en el verdadero valor de un objeto, no me refiero al dinero que se usó para comprarlo, sino más bien al tiempo libre y al bienestar personal que sacrificamos por esa compra. El filósofo Thoureau sostenía que el costo de cualquier cosa se puede encontrar en la cantidad de vida necesaria para poder permitirse ese bien. Por lo tanto, el verdadero costo de un objeto no reside en el dinero, sino en la energía que se necesita para comprarlo. Cuando nos damos cuenta de esta paradoja empezamos a sentir el peso de todas las renuncias que hemos hecho, en este punto es bueno preguntarse, ¿valió la pena?

Y es precisamente por esta razón que el dinero no nos puede dar la felicidad si nos falta algo dentro, de lo contrario no se explicaría el mal de vivir de quien lo posee todo. El consumismo se revela como una verdadera trampa donde las personas no son otra cosa que ratones para seducir con un buen trozo de queso. Todo este afán nos lleva siempre al mismo punto, es decir, al seno de la culpa, a la insatisfacción y a la infelicidad.

Los consumidores para el mercado deben estar siempre insatisfechos, si no existe esta condición no pueden madurar en ellos el impulso a comprar. Y es precisamente esta adicción, absurda y despiadada lo que nos esclaviza. Lo que vivimos no es la normalidad sino más bien la trampa de la ilusión, y es por eso que nuestra libertad no puede tener un precio, aunque obstinadamente el mercado exterior no hace nada más que hacernos creer. Somos libres si queremos.

Capítulo 5

Dejar de pensar

"Esta mañana, he recogido del suelo un limón amarillo, debe haberse resbalado o quizás caído de la encimera donde guardamos la fruta. No lo puse de inmediato en la cesta porque su color vívido y su perfume me atrajeron, así que lo atornillé a las fosas nasales y respiré profundamente tres veces, luego casi atrapado por movimientos no programados lo puse en la tabla de cortar, Dos mitades perfectas se encontraban ante mis ojos, el perfume era aún más intenso, una llamada a mis labios, hasta el punto de hacerme olvidar lo que había venido a hacer..."

Apuesto a que cuando leíste el texto, te imaginaste la forma del limón, su cáscara o su perfume, ¿verdad? En cierto sentido, has logrado "sentir" sin tener ante ti ningún limón. El mismo proceso ocurre cuando leemos un libro, cuando escuchamos a alguien que nos habla y en muchas otras ocasiones, las palabras sustancialmente entran en nuestra cabeza y toman forma, se vuelven casi vivas.

El pensamiento debe tener una característica de utilidad, si no nos es útil a algo es inútil aferrarse con obstinación. La historia que nos contamos nunca corresponde a un hecho real, sino a una narración suya. Pero cada vez que pensamos no nos damos cuenta de esta importante diferencia y tendemos a hacer una fusión entre varios elementos.

Durante este proceso, los pensamientos se vuelven muy similares a la realidad y a menudo los confundimos con la verdad. Es fundamental darse cuenta de que los pensamientos nunca representan una amenaza, incluso los más dolorosos en esa forma no pueden hacer nada si no se los permitimos.

En este capítulo trataremos de abordar un tema espinoso, que responde a la pregunta, ¿es posible dejar de pensar? Creo que bloquear el pensamiento no hace nada más que darle mucha importancia, por esta razón, una vía plausible nos es dada por la meditación y el mindfulness, disciplinas con una sabiduría antigua

capaz de hacernos vivir el aquí y ahora, también podemos alejar los pensamientos que nos distraen. Otra técnica muy útil proviene de la reestructuración cognitiva, esta en particular, nos ayuda a alejar y a reconocer los pensamientos disfuncionales venenosos de nuestra existencia.

5.1 Compromisos: una vida sostenible

¿Puede el compromiso coincidir con una vía de equilibrio? Creo que sí, Aristóteles llamaba a esta calle con el nombre de "justo medio", es decir, un punto de equilibrio entre el defecto y el exceso. En muchas filosofías se habla no solo del equilibrio sino también de la sabiduría del camino medio, esto nos hace comprender que los extremos nunca son una opción ideal.

Otro elemento útil para una vida sostenible es sin duda el agua, como bien sabemos las propiedades del agua son notables, ya que es capaz de adaptarse sin cambiar su naturaleza. En cierto sentido, el agua representa el cambio, cuántas veces nos encontramos ante una elección o se nos pide por varias razones que nos adaptemos, para luego descubrir que nos resulta difícil. El problema no es hacer frente al cambio, sino no cambiar nuestra naturaleza.

Y es por esta razón que a veces los pensamientos recurrentes se vuelven venenosos y nos atrapan. Atarse a los mismos pensamientos provoca un estancamiento en nuestra mente que puede contaminar nuestra propia vida y la percepción que tenemos del mundo.

Cambiar logrando no cambiar la propia naturaleza no siempre es fácil porque esta práctica, sustancialmente va contra los mismos preceptos de la mente, desde siempre gran adoradora del hábito. Se necesita esfuerzo para observar lo que sucede desde otros puntos de vista.

Si por varias razones abandonamos la práctica, la mente vuelve a los viejos hábitos. Para hacer un cambio real se necesita tiempo y constancia. El principio del agua puede adaptarse perfectamente a los pensamientos, al diálogo, pero también a muchas otras facetas de la existencia, es solo a través de la fluidez que podemos responder al principio armónico del todo, quien se mantiene rígido al final corre el riesgo de romperse.

5.2 Reestructuración cognitiva cuando se piensa demasiado

¿La reestructuración cognitiva nos permite alejar los pensamientos poco felices, cuántas veces somos desgarrados por miedos por acontecimientos que no se han producido y que probablemente no se producirán? Sucede, y es un fenómeno muy frecuente... más de lo que podemos pensar.

La técnica de la reestructuración cognitiva se centra en nuestros pensamientos, es decir, enseña a cambiar los pensamientos poco funcionales con otros más funcionales y amigos de nuestro bienestar. No es magia, y ni siquiera es tan fácil de hacer por nuestra cuenta, el hecho es que, si los pensamientos están asociados con emociones, al cambiarlos, definitivamente nos sentiremos mejor.

El pensamiento la mayoría de las veces es una hipótesis, sobre todo cuando es poco funcional, el psicólogo viene en ayuda para hacernos entender la poca salubridad de ese pensamiento, tratando después de hacerlo eliminar o reemplazándolo por uno más funcional.

En este camino trabajamos juntos, no se basa solo en contar lo que está mal, sino también en encontrar una solución. El psicólogo no nos dirá qué pensar, pero nos pondrá a prueba con preguntas para que podamos evaluar cuán dañino es el pensamiento que estamos observando.

No sirve de nada imponerse de no pensar en una determinada cosa, el aspecto más útil de esta terapia es el de hacernos reconocer algunos aspectos de nosotros, que se pueden manifestar a través de los pensamientos, las emociones y los comportamientos.

La reestructuración cognitiva gira en torno a la percepción, por ejemplo, si temo que mi esposa tenga otro hombre, mi reacción ante este pensamiento dependerá en gran medida de cómo lo perciba, por la forma en que lo cuido y el valor que le atribuyo cada día.

Si de otra manera empiezo a ver estos pensamientos como mi propia inseguridad, creo un espacio en el que trabajar. Siempre estamos orientados hacia afuera, cuando en realidad deberíamos observarnos a nosotros mismos a veces. Hay varias conexiones dentro y en correspondencia con los pensamientos que ayudan a mantenerlos con vida.

En la mayoría de los casos, siempre hay un pensamiento disfuncional en el origen de nuestro malestar, por lo que es importante identificarlos a través de entrevistas, cuestionarios y mucho más. No siempre estos pensamientos se encuentran navegando por la superficie

de la mente, puede suceder que permanezcan en profundidad, lo que dificulta su reconocimiento.

La reestructuración cognitiva utiliza un modelo para hacer este cambio, llamado *modelo ABC*. Este modelo fue nombrado de esta manera por varios autores, como, por ejemplo, por el psicólogo estadounidense Albert Ellis, fundador de esta terapia.

El nombre ABC no se pone al azar, la A se refiere a una situación de la vida real, en el ejemplo anterior puede corresponder a un comportamiento de mi esposa. La B se refiere a los pensamientos funcionales o no relacionados con la situación, aquí se encuentran la memoria, la interpretación y el razonamiento.

Cuando se hace un razonamiento basado en suposiciones y creencias, es mucho más fácil cometer errores. La letra C se refiere a la emotividad y a las consecuencias emocionales derivadas de los pensamientos. No siempre interpretamos lo que sentimos de la manera correcta, por eso es importante la identificación.

Todo lo que resalta estas tres letras tiende a influenciarse mutuamente. De hecho, en el modelo, la cognición siempre viene antes que las emociones, ya que son capaces de explicar nuestro comportamiento. La reestructuración cognitiva se basa en la suposición de que no son los acontecimientos los responsables de nuestras acciones, sino que son las expectativas y las creencias las que alimentamos... Estas son las que alimentan el malestar.

5.3 Meditación y Mindfulness

En este párrafo trataremos el tema de la meditación y el Mindfulness. El mindfulness se refiere al ejercicio de la conciencia sin juicio. La conciencia nos lleva a estar presentes, evitando los automatismos de las acciones, sobre todo cuando nos encontramos en un torbellino de pensamientos.

La meditación nos ayuda a entrenar esta conciencia, para que podamos aplicarla en varias áreas de nuestra vida. Cuando se enseña a la mente a estar presente se obtienen numerosos beneficios, sobre todo cuando se está involucrado en circunstancias particulares.

Debe quedar claro que la conciencia no es un estado mental temporal útil cuando se medita, sino que se trata de una forma precisa de sentir lo que nos sucede, lo que nos permite afirmar nuestra presencia mental. El hecho de ser conscientes no aleja el estrés de nuestras vidas y no nos exime de las dificultades, pero nos da una gran ayuda para gestionarlas.

La mayoría de las veces los pensamientos recurrentes desagradables implican el agravamiento de ciertas situaciones, nos hacen sentir mal, nos hacen perder la confianza en nosotros, a través de la conciencia del "aquí y ahora" es posible traer una mayor claridad, dándonos cuenta de la disfunción de los pensamientos que nos atraviesan.

La meditación, es la herramienta que nos permite entrenar la conciencia, si al principio el ejercicio está limitado al momento en que se realiza, con el paso del tiempo se volverá totalmente automático entrar en el momento presente cada vez que sintamos la necesidad.

Meditar a través de la conciencia no solo cambia nuestra forma de interactuar, sino también la forma de nuestro cerebro. A través de varios estudios se ha podido comprobar que en ocho semanas de meditación se pueden observar cambios también a nivel cerebral. Las personas se muestran más positivas y capaces de manejar sus propios pensamientos. La meditación nos permite variar la frecuencia de las ondas de nuestro cerebro, hasta la activación de diferentes áreas.

A nivel cerebral, la neuroplasticidad también mejora considerablemente, especialmente en la parte donde se manejan las emociones y la memoria. Incluso la amígdala que maneja la detección y la percepción del estrés tiende a disminuir. De esto se deduce que el mindfulness y la meditación no son modas, sino un camino a seguir si quieres mejorar tu vida.

Las personas que ejercen la conciencia no han tenido miedo de

enumerar los beneficios de esta práctica, los niveles de felicidad, paciencia y aceptación son más altos mientras que los del estrés tienden a disminuir.

Durante la meditación de conciencia, el maestro explica a los alumnos el comportamiento de la mente y qué hacer cuando se produce una distracción. Estas técnicas luego van más allá del momento en sí de la meditación, porque se pueden aplicar en cada instante del día.

Las diversas técnicas para el desarrollo de la conciencia provienen de diferentes tradiciones, pero cada una de ellas tiene en común la importancia de la calma y la claridad. Las técnicas más utilizadas para aumentar la conciencia son cinco, seguramente hay más, pero aquí en términos de exhaustividad prefiero mencionar las más conocidas, aunque no todas practicadas.

A través de la *atención enfocada* nos concentramos en la respiración, de esta manera nos hacemos más conscientes, la respiración también se entiende como movimiento del cuerpo y no solo como un flujo de aire. *El escaneo del cuerpo* también utiliza la meditación junto con la conciencia, en este caso nos centramos en un punto del cuerpo y poco a poco llegamos a hacer una especie de escáner a toda nuestra persona. Una técnica capaz de hacernos notar cada mínima distracción, para que aprendamos más no solo sobre las tendencias sino también sobre los condicionamientos.

La *bondad amorosa*, no se centra en la respiración, sino más bien en la imagen de las personas que amamos, es una forma de pensamiento amoroso y propiciatorio, que nos permite ser agradecidos dejando ir los sentimientos infelices. La *compasión*, es una técnica muy similar a la meditación, con la diferencia de que aquí nos centramos en una persona en particular y en las sensaciones que se experimentan para favorecer un estado de bienestar.

La *visualización*, esta técnica permite visualizar en la propia mente lo que se quiere alcanzar, si por un lado puede resultar útil es bueno tener presente que no hay que disfrutar de las visualizaciones, Por mucho que nos hagan felices en algún momento, es necesario actuar.

No importa la técnica utilizada, el aspecto más importante es el entrenamiento para no dar importancia a todas las distracciones que llenan la mente y que en cierto sentido nos distraen. La práctica de la conciencia es capaz de devolver nuestra atención al momento presente. Después de eso, será muy fácil de usar en cualquier momento. Uno puede darse cuenta de que no es consciente cada vez que se encuentra persiguiendo pensamientos o distraído.

5.4 La importancia de la meditación

La meditación es importante para reducir el estrés que atenaza nuestra vida, los pensamientos no hacen otra cosa que alimentar la preocupación, la ansiedad y el dolor de vivir. Ser capaz de dedicar unos momentos a uno mismo es fundamental para restablecer un cierto equilibrio. Lo bueno de esta práctica es que puedes practicarla en cualquier lugar.

Los orígenes de la meditación son muy antiguos, al principio su objetivo era permitir al hombre la comprensión de las fuerzas de la vida, hoy se emplea más para lograr una profunda relajación y reducir el estrés. Lo bueno de esta práctica es que sus beneficios emocionales y físicos se extienden más allá del simple ejercicio.

Cada vez que meditas, puedes eliminar la sobrecarga de pensamientos en tu mente, simplemente no aferrándote a ellos, sino dejándolos ir.

Los beneficios emocionales e incluso físicos de la meditación son muchos, como, por ejemplo: aumento de la conciencia, reducción de las emociones nocivas, mejor manejo del estrés, aumento de la imaginación y la creatividad, mejora de la presión arterial y la frecuencia cardíaca en reposo, mejora de la calidad del sueño y aumento del umbral de tolerancia.

La meditación es útil cuando no puedes manejar demasiados pensamientos, especialmente cuando todo empeora debido al estrés y la fatiga. Sin embargo, la meditación ayuda en casos de ansiedad, ataques de pánico, asma, depresión, dolor crónico, enfermedades del corazón, cambios de presión, trastornos del sueño y tensión.

Antes de comenzar cualquier camino, es bueno hablar con su médico, especialmente cuando tiene alguna patología. La meditación de todos modos puede ser un valioso complemento, incluso con respecto a la medicina tradicional.

No existe una sola tipología de meditación, dentro de esta palabra se encuentran numerosos métodos y filosofías para alcanzar el estado de ser ideal. Los tipos más comunes son:

La meditación con el uso de un mantra. En esta forma meditativa, se repite una palabra o frase, diferente para cada uno de nosotros, conocida como mantra, la recitación de esta palabra o sonido permite a nuestra mente no divagar o reencontrar la concentración en el menor tiempo posible.

La meditación a través de la conciencia. Esta meditación pone sus

bases en ser consciente para vivir plenamente el momento presente. La respiración en este caso representa un excelente medio para mantener el estado de concentración. Cualquier pensamiento o emoción que venga a visitarnos será alejado a través de la observación y la amabilidad sin que haya juicio alguno.

Qi gong. Esta meditación combina la relajación con la actividad física y los ejercicios de respiración para recuperar y mantener el equilibrio. El Qi Gong también es parte de la medicina tradicional china.

El Tai Chi. En particular, representa un arte marcial chino, caracterizado por un entrenamiento suave hecho de una combinación de posturas y respiración.

Yoga. Se trata de una disciplina basada no solo en las posturas sino también en la respiración y la meditación.

Algunos tipos de meditación son más simples mientras que hay algunos que resultan más difíciles, el enfoque depende en gran parte de nuestra persona, pero es posible afirmar que entre las características más difundidas encontramos:

- La atención enfocada, donde el grado de concentración es uno de los elementos más importantes de todo el proceso. Acceder a la atención nos permite reducir el estrés y los demasiados pensamientos, mejorando nuestra salud y bienestar.
- La respiración relajada utilizando el diafragma para una respiración aún más profunda.

Para practicar la meditación es necesario disponer de un ambiente tranquilo, sobre todo por las primeras veces, donde lo que nos distrae no son solo nuestros pensamientos sino también los ruidos que provienen del exterior. La habilidad para meditar nos permitirá practicarla en cualquier lugar que queramos. Es fundamental la comodidad al meditar, este discurso vale tanto para el ambiente, pero también para cómo nos ponemos con respecto a la meditación, por ejemplo, si llevamos un atuendo incómodo esto puede representar una fuente cierta de distracción.

Además, no hay una manera perfecta de meditar, pero habrá su manera, lo que usted siente correcto es solo lo que incluye la calma y la atención. La meditación puede ser formal o informal, en cualquier caso, es bueno que se adapte a su estilo de vida y nunca a una moda pasajera. Algunos agregan meditación a sus actividades diarias, pero todo lo que realmente necesitas son unos minutos de tiempo de calidad para dedicarle y luego apreciar sus beneficios. La meditación debe entenderse como un momento de calidad, donde vuestro tiempo

se gasta bien.

Lo bueno es que cuanto más meditas y más necesitas meditar, ten en cuenta que es importante respirar profundamente mientras tratas de concentrarte en tu respiración. Concéntrate en sentir, en escuchar todo lo que viene de dentro de ti, puede suceder que tengas una distracción, pero no debes temerla porque es normal su presencia, a ti la tarea de alejarla con ligereza sin enfocarte en ella. La repetición de un mantra también puede ayudarte a mantener un estado activo de consciencia. Trate de meditar siempre, cada oportunidad es buena, cuando estamos en la fila, cuando caminamos o cuando simplemente no estamos haciendo nada. Nunca juzgues tus habilidades de meditación, ya que esta acción terminará aumentando el estrés y la sensación de inadecuación. La meditación requiere práctica, paciencia, constancia y amor por uno mismo y también por los demás.

Por ejemplo, ten en cuenta que es normal que tu mente termine en el espacio mientras meditas, sin importar el tiempo de la práctica. Si estás meditando para calmar el zumbido de la mente, cuando sientas falta de concentración, trata de no seguir el flujo de pensamientos. Gracias a la práctica podrás descubrir cuál es el camino que más te conviene, es decir, el que te hace sentir bien.

5.5 Aprender a ser agradecido

La gratitud está ligada al concepto de felicidad y a menudo nos olvidamos de ella. Cada vez que nos sentimos desmotivados alimentamos la tendencia a quejarnos. La queja nunca logró ningún objetivo y ni siquiera aumentó la motivación de nadie.

Cuando nos quejamos no cambiamos nada, lo único que conseguimos es la ampliación del agujero de nuestra insatisfacción. Si lo que hacemos no produce resultados, es útil darse cuenta de que es mejor hacer las cosas de una manera diferente.

La gratitud es exactamente lo contrario de la queja, y tiene efectos beneficiosos sobre nuestra psique, especialmente a largo plazo. Hace unos años se realizó un estudio particularmente interesante sobre un grupo de personas durante unos tres meses. Las personas fueron separadas en tres grupos y a cada grupo se le pidió una acción diferente. Al primero se le pidió que escribiera todo aquello por lo que se sintieron agradecidos en referencia a la semana que acababan de pasar. Al segundo se le pidió que escribiera cinco problemas que habían enfrentado, mientras que al último se le pidió que escribiera cinco eventos que habían vivido.

Cuando el experimento llegó a su fin, los investigadores señalaron que el grupo de gratitud era más feliz que los otros dos que se habían centrado en diferentes aspectos. La actitud positiva y el reconocimiento de nuestra gratitud nos hace estar más dispuestos hacia el futuro, con un espíritu optimista en comparación con aquellos que tienden a ver solo el lado negativo.

Lo que se ha descubierto en realidad ya formaba parte de una sabiduría antigua, que siempre ha promovido la importancia de alimentar la gratitud cada día. No es necesario seguir una filosofía o religión particular, sino más bien reconocer la importancia de estar agradecidos, cada día de nuestra vida.

Desde este punto de vista parece fácil, pero en realidad no lo es, porque corremos el riesgo de encontrarnos ante una hoja en blanco sin saber ya qué escribir. Existen varios métodos para practicar la gratitud, los cuales no se refieren al simple hecho de pronunciar la palabra "gracias", seguir diciéndola no quiere decir que expresemos gratitud.

La gratitud requiere una conciencia interior, un reconocimiento, es posible emocionarse ante una puesta de sol hasta el punto de estar agradecidos, o bien, experimentar emociones fuertes ante la llamada

de un perfume particular, y estar agradecidos. Al leerlas aparecen como emociones fáciles de obtener, pero en realidad no es así porque la mayoría de las veces no logramos verlas debido a demasiados pensamientos, preocupaciones que no nos permiten saborear el momento. Para ayudar al cerebro y a nuestro estado de ánimo a beneficiarse de la gratitud existen técnicas, que voy a presentar a continuación:

- El diario de la gratitud: el diario sirve para anotar aquello por lo que nos sentimos agradecidos, el solo hecho de escribir permite consolidar un sentimiento positivo dentro de nosotros.
- El empleo de los sentidos: para captar la gratitud es indispensable el uso de los sentidos, a través del oído, el tacto, la vista, el olfato y el gusto.
- Es bueno usar un mantra personal, una frase que nos recuerde la importancia de esta actitud. El mero hecho de repetirla es de gran ayuda.
- La gratitud no reside en las grandes cosas, la mayoría de las veces se esconde en los pensamientos simples y las cosas cotidianas que tendemos a dar por sentado.

La gratitud nos recuerda la importancia del aquí y ahora, de vivir nuestro presente sabiendo captar la felicidad en los más pequeños matices. No sirven las metas ambiciosas si luego no nos damos cuenta de los pequeños elementos que pueden dar forma al todo.

5.6 Filosofía de la lentitud

Los latinos daban una importancia extraordinaria a lo que amaban definir "otium", es decir, una vez reservado a la actividad del intelecto, al estudio, tanto que el mismo filósofo Cicerón consideraba que la ociosidad era una cualidad esencial del hombre libre.

Por lo tanto, había un tiempo para uno mismo y otro para dedicar a lo común (a los asuntos públicos), Séneca, por su parte, estaba convencido de que solo los ociosos, que dedicaban su tiempo a cultivar la sabiduría, podían vivir mejor que los demás.

Más a lo largo del tiempo, la ociosidad ha asumido un significado negativo, considerado también por la iglesia como el padre de todos los vicios. Las campanas del campanario sonaban, así, el tiempo del día, dividido entre el trabajo y el descanso. En este punto es bueno preguntarse, pero ¿dónde está el tiempo para nosotros?

Hoy en lo que me gusta llamar modernidad líquida el tiempo está marcado por el reloj, todo se vuelve frenético y por absurdo nunca hay tiempo para hacer nada. La tecnología ha impregnado cada célula de nuestra existencia, ya no estamos tan ociosos que pasamos nuestro tiempo haciendo siempre algo, incluso cuando no tenemos que hacer nada, somos muy buenos para inventar algo que hacer. Como es posible observar la ociosidad ha seguido manteniendo en el tiempo una acepción negativa, que en realidad al despojarlo de los prejuicios no le pertenece.

Nuestra atención es captada por una red invisible, siempre tenemos en nuestras manos el móvil, nos perdemos en los videojuegos y nos sumergimos en una caja de programas de televisión, en todo este torbellino nunca nos detenemos, Nunca pensamos en apagar el móvil para quedarnos unos minutos sin hacer nada.

Y es por eso que hoy la lentitud se ha convertido en un sinónimo de aburrimiento, somos buenos en inventar mil cosas para no quedarnos solos con nuestros pensamientos. En los niños es posible observar una propensión a quemar las etapas, tienden a no vivir el momento para ir siempre más allá, para hacer lo que hacen los más grandes.

Hoy disponemos de mucha información todo nos parece fácil y a solo un clic de distancia, pero por desgracia o por suerte no todas las respuestas se pueden obtener de internet, sobre todo cuando la pregunta se refiere a sí mismos.

La lentitud nos invita a estudiar, a pensar y a observar la vida con un aspecto diferente de la loca carrera a la que nos han acostumbrado.

Hacer estas cosas no significa perder tiempo, sino recomprarlo con algo verdaderamente nuestro y no impuesto por una red social o por la lógica de Internet.

El hombre moderno corre, pero lo bueno es que tan pronto como uno lo detiene no puede entender cuál es su verdadera dirección, un poco como un hámster que sigue corriendo en la rueda, hasta que se siente cansado y luego se da cuenta de que siempre le falta algo. También criamos a nuestros hijos con este sentido equivocado y distorsionado del tiempo, desde que son pequeños los mantenemos ocupados con algo, convencidos de que si no lo hacemos corren el riesgo de aburrirse. Una vez más el "aburrimiento" se ve como algo de lo que alejarse, cuando en realidad nos puede enriquecer, de ocio, espacio y tiempo para nosotros.

Sin embargo, a pesar de que hoy en día nuestras vidas se lanzan a una carrera loca una vez no fue así, en la sociedad preindustrial el estilo de vida de las personas estaba marcado por una cierta ritualidad. El trabajo en los campos debía seguir el ritualismo de las estaciones, del día y de la noche, esta espera ha sido siempre un sinónimo de sabiduría, no es con prisa, de hecho, que se recogen buenos frutos y esto nuestros antepasados lo sabían bien, Luego nosotros, un poco deslumbrados por la modernidad y el progreso, nos hemos olvidado.

La revolución industrial primero y la revolución digital después nos han alejado de la importancia de la lentitud, convirtiéndola en un aspecto negativo, una enfermedad contagiosa con la que no hay que infectarse. Hoy hemos comprendido que el tiempo es un bien precioso, sin embargo, ya no logramos captarlo ni entender el porqué de todo esto.

La modernidad nos ha impuesto ritmos muy precisos, nos pide perseguir lo que deseamos, para luego darnos cuenta amargamente de que el solo hecho de poseer ese objeto no es suficiente para hacernos felices. No hay tiempo para esperar en la cultura por completo y de inmediato, así que vivimos como hámsteres siempre lanzados en una loca carrera.

La sociedad es cada vez más hiper-competitiva, no nos apegamos a tiempo a nada que enseguida el mercado nos produce un nuevo modelo. El tiempo desde este punto de vista ya no parece cíclico como al campesino de antaño, sino fragmentado, donde cada pieza se superpone al otro y se hace difícil encontrar un espacio o un sentido bien definido para acrecentar lo que somos.

Esta incertidumbre nos produce una gran inquietud, nos falta el tiempo como a un pez le falta el aire fuera de su pecera. El tiempo

resulta difícil de vivir así que pasamos nuestras vidas persiguiéndolo, este ritmo distorsionado va a poner en crisis nuestra identidad haciéndonos sentir completamente perdidos o mejor dispersos.

Todo está hecho de competencia y es por eso que es importante intervenir también en la educación de los niños, la excesiva presión sobre el tiempo resulta ser demasiada, no es suficiente ocupar el tiempo con la escuela, Así que para no tener vacíos ocupamos también el después de la escuela con mil actividades capaces de mantenernos ocupados, si observamos todo esto con un toque analítico podemos darnos cuenta fácilmente de cuánto estamos huyendo de un enemigo invisible.

La dictadura del tiempo a la larga no funciona, la única enseñanza que nos da es la de perseguir siempre algo, que al final no logra ni siquiera hacernos felices. La educación nunca debe ser un proceso cuantitativo, sino más bien cualitativo. Para aprender se necesita tiempo, con prisa se tiende a olvidar demasiado rápido.

Tenemos derecho a un tiempo sin tiempo, lo que les digo no es una utopía sino más bien una necesidad. Para descubrir esta forma de tiempo podemos sumergirnos en la lectura de un libro, una actividad en sí misma que implica una cierta lentitud, un descubrimiento y un enriquecimiento realmente impagable. A diferencia de las redes sociales, el libro no se puede cerrar o archivar tan rápido. El libro nos anima a pensar, a captar, nos ayuda a reencontrarnos y a llenar un vacío que la demasiada tecnología no hace más que aumentar.

La lentitud se ha convertido cada vez más en una verdadera necesidad antropológica del individuo, hemos logrado alterar incluso el ritmo de nuestros pensamientos, llegando a no reconocernos más, es necesario volver por algún instante al ocio antiguo para encontrar una nueva sabiduría. El mundo no es un enemigo si no nos olvidamos de amar y respetar a la persona que somos.

5.7 Ejercicios a realizar de inmediato

En este párrafo veremos cómo dejar de pensar demasiado gracias al enfoque del mindfulness y la meditación. Los ejercicios son simples, pero es precisamente en su simplicidad que se encierra la dificultad de la práctica.

La conciencia de los alimentos

¿Cuántas veces comemos deprisa, distraídamente mientras hacemos otras cosas? Nos pasa a todos un poco tarde o temprano, pero lo curioso es que apenas recordamos el sabor de lo que comemos. Nos encontramos así, realizando acciones sin apreciar plenamente su sentido. Para realizar este ejercicio es importante obtener algunas frutas, le dejo a usted la elección sobre cuál usar.

Desarrollo: es importante sentarse en una posición cómoda, tomar la fruta entre las manos y analizar su consistencia, ¿puedes percibir las sensaciones que te transmite? Es fundamental centrar toda la atención en el elemento fruto que tenemos en nuestras manos. Puede suceder que venga a visitarnos una distracción, en este caso no tenemos nada que temer, la observamos y luego la dejamos ir amablemente, mientras devolvemos la atención a la fruta.

Además de la forma y la textura ha llegado el momento de observar los colores, una vez terminada esta fase comenzamos a pelarlo o a mordisquearlo en caso de que no tenga la cáscara. Tenemos que ser capaces de percibir los olores, el sabor y todas las sensaciones que podemos percibir. Como dije antes, si llega una distracción, no tenemos que hacer nada más que observarla y luego dejarla ir.

Aprendamos a decir gracias

A lo largo del libro hemos visto lo importante que es expresar nuestra gratitud, y gracias a este ejercicio lograremos hacerlo, entrenando este aspecto de nuestra persona. La gratitud se dirige al momento presente y para poder realizar el ejercicio es fundamental procurarse un objeto pequeño al gusto. Ni siquiera hay un lugar ideal para realizar el ejercicio, puede llevar consigo el objeto y luego realizar el ejercicio en diferentes momentos del día.

Desarrollo: es necesario sentarse en una posición cómoda sosteniendo el objeto entre las manos. El objetivo es percibirlo como si tuviera una

importancia extraordinaria, como para los alimentos, también en este caso debemos centrarnos en el color, la forma, la textura y cualquier sensación que sintamos sobre el objeto, Si un pensamiento llega en el camino, no tenemos que hacer nada más que observarlo y dejarlo ir, diciendo: "gracias por el pensamiento". Luego, la atención debe ser reportada al objeto, tratando de descubrirlo y percibirlo como nunca lo hemos hecho.

La respiración consciente

Es importante centrarse en la respiración, sobre todo porque mueve nuestra concentración. La respiración, además, nos une al presente sin demasiadas distracciones.

Desarrollo: tienes que sentarte en una posición cómoda, sin que el entorno que nos rodea nos distraiga demasiado de la concentración. Se inicia respirando con las fosas nasales, manteniendo la boca cerrada, para percibir el aire que entra y sale como un flujo. Cada vez que un pensamiento viene, siempre se trata de la misma manera, se observa y luego se deja ir.

El aire no siempre es el mismo cuando entra es fresco y cuando sale es mucho más caliente. Fíjese bien y siga concentrándose. A medida que se continúa con la meditación, la respiración tiende a hacerse cada vez más profunda. Observe tanto la respiración como el movimiento que produce, cada vez que un pensamiento se asoma, obsérvelo y luego aléjese de él. La ejecución correcta o no del ejercicio depende de las veces que las distracciones se apoderen de nosotros.

Es importante destacar que ser consciente no significa tener cero distracciones, sino más bien ser capaz de manejarlas. Este ejercicio no debe entenderse como un juego de quién es mejor, no se gana con cero distracciones y ni siquiera con cien, la verdadera victoria corresponde a quien logra no dejarse vencer por sus propios pensamientos. Otro aspecto muy importante es el juicio que nunca debe estar presente cuando nos encontramos con nuestros pensamientos.

Vamos a descubrir nuestro propio cuerpo

No todos conocen su cuerpo hasta que realizan este ejercicio por primera vez. El objetivo principal es hacernos descubrir nuestras sensaciones.

Desarrollo: se comienza sentándose en una posición cómoda, poniendo

la atención en el flujo de la respiración. Cada vez que un pensamiento aparece, lo observas y luego lo dejas ir. Tienes que saber qué parte del cuerpo sientes más si sientes calor o frío. La atención de la percepción comienza por los pies y se va subiendo, explorando todo el cuerpo tratando de captar las sensaciones que nos transmite. Este no es un ejercicio para realizar con prisa, tomemos todo el tiempo necesario para que podamos hacer este viaje dentro del ser abandonando el hacer.

La meditación informal de los elementos

La meditación informal tiene como objetivo ayudarnos a percibir los elementos que nos rodean, como, por ejemplo, el viento, el sol, la lluvia, las nubes, el canto de los pájaros y mucho más.

Desarrollo: este ejercicio se puede realizar sentado, pero también mientras se camina, es fundamental entrenar la percepción y concentrarse en lo que percibimos a nuestro alrededor. Cada vez que viene un pensamiento, no tenemos que hacer nada más que observarlo y luego dejarlo ir.

Observen la forma de las nubes, la fuerza del viento, su crujido entre las hojas y la cuenta de los pájaros, como les parece cada elemento, cuál es su color y la percepción que desencadena en su interior. Hay que decir que no es importante el elemento en sí en el que nos concentramos, sino más bien nuestra capacidad de volver al presente después del paso de una distracción.

El uso de estas prácticas es útil para entrenar la conciencia en las múltiples actividades que realizamos cada día. Ser conscientes en cierto sentido nos hace más presentes en nuestra propia vida.

La meditación caminando

Esta meditación nos permite avanzar con el paso lento, percibir todas las sensaciones que provienen del suelo y lentamente suben desde los pies hasta llegar a las partes más altas. El objetivo principal es promover la conciencia a través de las percepciones. Demasiadas veces cada día nuestro ritmo es frenético, y es por eso que el enfoque de un paso lento es muy beneficioso. Para sumergirse completamente en esta experiencia, recomiendo configurar un temporizador o un despertador para que no se distraiga con el tiempo.

Desarrollo: con cada movimiento del pie es realmente esencial mantener un contacto con el suelo, para poder sentir todas las

sensaciones posibles. Los movimientos deben ser lentos y cada vez que un pensamiento nos distrae, es necesario observarlo y luego dejarlo ir en su camino. La conciencia nos dará la sensación de ir más allá de nuestros propios pasos, por esta razón es una inmensa oportunidad de sumergirse en este beneficioso ejercicio.

Utiliza los sentidos

Cuando pensamos demasiado, el pensamiento se enfoca hasta el punto de desviar la atención de todo lo que hacemos. Es posible salir de esta situación a través de nuestros sentidos.

Desarrollo: si siente un pensamiento recurrente o se da cuenta de que está atrapado en un círculo de preocupaciones, puede usar sus sentidos para desviar el foco de atención llevándolo a otro lugar. A continuación, se enumeran algunas sugerencias que pueden utilizarse:

- Se vierten en un hisopo de algodón o en una pequeña toalla absorbente gotas de aceite esencial de lavanda, se comienza a oler el perfume cerrando los ojos y respirando profundamente, esta práctica simple es capaz de desviar el remolino de los pensamientos de manera efectiva. Si no funciona, no se preocupe, porque hay varios métodos y no se dice que lo que funciona para todos deba funcionar para nosotros.
- Escucha un sonido rítmico, como la música utilizada para la meditación, el sonido de la flauta, etc. Las ondas de sonido pueden ayudar a alejarnos de los pensamientos recurrentes.
- Llene un rociador de agua fría y rocíe su cara, la acción del agua fría es beneficiosa para crear ese espacio fuera del pensamiento recurrente.

El camino de la aceptación

El pensamiento recurrente tiende a afligir a quien quiere tener siempre todo bajo control o a quien pretende alcanzar la perfección. Va por sí mismo que no es posible mantener todos los acontecimientos de nuestra vida bajo control sobre todo por el hecho de que no siempre dependen de nuestra persona. La perfección como estado del ser forma parte de un concepto mitológico si queremos, por esta razón es importante darse cuenta de que la perfección no puede corresponder a un ideal de belleza o de cosas bien hechas.

De este estado del ser es posible salir de él a través de la aceptación, parece fácil decirlo así, pero es un camino largo. Lo que en cierto sentido nos contamos se debe también enraizar dentro de nosotros, si no estamos convencidos primero, no puede ciertamente funcionar. Como hemos aprendido a dejar ir los pensamientos, debemos aprender a dejar ir aquellos aspectos de nuestra persona que no podemos o nos cuesta aceptar. Si no lo hacemos, corremos el riesgo de quedarnos paralizados ante el cambio.

Utiliza la fotografía

Todas las actividades que nos llevan al momento presente son útiles para evitar la distracción, la fotografía es sin duda una de ellas. Cuando tomamos una foto, usamos la concentración para hacer que la foto se vea bien. En estos instantes la mente no puede divagar porque está llamada a participar en el momento presente, si nos gusta fotografiar podemos hacer que una simple foto sea una verdadera pasión. Además, esta actividad trabaja en nuestro lado creativo, lo que nos permite reducir el estrés de manera efectiva.

El juego de los recuerdos

Este ejercicio es útil para aquellos recuerdos que nos han traído emociones negativas, es fundamental observarlos desde otro punto de vista para poder quitarles la importancia que les habíamos dado. Es necesario proceder de esta manera:

- En una primera etapa es necesario visualizar el recuerdo hasta el más mínimo detalle.
- En una segunda etapa, las emociones y los pensamientos probados deben ser etiquetados.
- La visualización del recuerdo y, en consecuencia, nuestra exposición a él le quita todo el poder que tenía sobre nosotros.

Abordar la preocupación

Todos tendemos a preocuparnos demasiado, pero casi nunca nos preguntamos el verdadero motivo de la preocupación que nos aflige. Nunca es fácil lidiar con tus miedos, pero hay que decir que si lo hacemos, realmente podemos liberarnos de un pequeño demonio que sigue atormentándonos.

Para poder liberarse de ellas es importante reconocerlas, logrando así observarlas desde el exterior, no debemos temer porque el punto de observación que empleamos es seguro, un poco como si estuviéramos viendo una película donde todo lo que se siente no es real. Este ejercicio tiene el propósito de quitar la importancia que le dimos a ese miedo. Si tendemos a preocuparnos por todo o a vivir constantemente el miedo corremos el riesgo de no vivir plenamente la vida, por esta razón es fundamental poder quitarles el poder que tienen sobre nosotros.

Hacer deporte

El deporte es una actividad que nos aleja de pensamientos recurrentes. Cuando estamos ocupados en algo, el remolino de la mente pierde su control sobre nosotros. No importa qué deporte elijamos hacer, basta con que refleje nuestras verdaderas pasiones y nos permita estar bien. La actividad física además de hacer el bien al cuerpo ayuda a la mente a no dar importancia a las distracciones, ¡no es posible hacer deporte pensando en otra cosa!

El ejercicio nos enseña a tener objetivos, y el hecho de poder alcanzar metas nos da un enorme impulso emocional, que es fundamental para la autoestima, la motivación y nuestro sentido del éxito.

No pienses que cada pensamiento te trae la verdad

Los pensamientos son nuestros en el sentido de que son producidos por nuestro cerebro, pero su aparición puede ocurrir por las más diversas razones, además, la forma que toman en nuestra mente en gran parte también depende de cómo nos sentimos en ese momento. Les digo esto porque creo que es importante reconocer que nuestros pensamientos no son portadores de una verdad absoluta, pero como dije anteriormente, están formados por un conjunto de cosas independientes del hecho desencadenante que produjo ese pensamiento.

Lo que acabo de decir en realidad parece muy simple de implementar, pero en realidad no es tan fácil cuando estamos atravesados por tales pensamientos, por eso es importante lograr hacer un trabajo sobre uno mismo. El control lo tenemos siempre nosotros y nunca debemos confiar este poder solo a los pensamientos.

Cuando se insinúa un diálogo interior negativo es bueno predisponerse con una actitud crítica, nuestra tarea es no dejar que se apodere de él,

porque los pensamientos oscuros pueden hacer triste un día lleno de sol. Con este fin podemos utilizar todos los consejos que contiene este libro, teniendo siempre la plena convicción de que estamos al mando de nuestra vida.

Capítulo 6

Pensar en lo mejor

En la era en la que vivimos parece difícil ser feliz, creo que el asunto tiene que ver con todas las mentiras que nos hemos contado a lo largo del tiempo. Cuántas veces nos hemos propuesto alcanzar nuestra tierra prometida para luego encontrarnos solo con una gran insatisfacción y rabia.

Hoy en día sufrimos cada vez más de muchas dolencias, no podemos dormir, la comida nos da miedo, la depresión se ha convertido en una pesadilla y a todo esto se añade el torbellino de pensamientos que nos ocupa la cabeza y que en cierto sentido nos impide vivir.

Pensar demasiado a menudo se relaciona con el mal de vivir, sin embargo, en las fotos en las redes sociales o cuando hablamos con los demás "parecemos" felices, no logramos beberla a todos, pero la mayoría de la gente al final lo cree, no tiene ni tiempo ni ganas de ir más allá de un falso "todo está bien".

Me he preguntado muchas veces sobre esta paradoja, la sociedad moderna tiene muchos problemas, y, sin embargo, cuando se le pregunta a alguien cómo va, responde "todo bien", no se trata de suerte, porque si nos pusiéramos a preguntar lo mismo a mil personas, la mayoría de ellos nos liquidaría con esas dos palabras mágicas, que permiten hablar de otra cosa mientras se aparta su incomodidad. Lo tenemos todo, sin embargo, en nuestro interior sentimos un inmenso vacío. Creo que es posible pensar lo mejor, pero primero es indispensable analizar una palabra que se ha convertido en una peligrosa toxina en nuestro cerebro: "felicidad".

6.1 La cuestión de la felicidad

Vivimos en la era de la ficción, una realidad construida donde las dudas se asemejan a planetas extraños, luego llega el día en que nos damos cuenta y nos enojamos con todos, hasta que llega la siguiente etapa, en la que empezamos a renunciar, porque así es más rápido. La infelicidad puede convertirse en un hábito peligroso, especialmente cuando no nos damos cuenta a tiempo.

La felicidad es un poco extraña porque cuando empiezas a pensar en ella de alguna manera se desvanece. Cuanto más razonas construyes, más parece parecerse a todo, excepto a lo que tenías en mente. A pesar de las diversas discusiones sobre el tema, es imposible para cualquier hombre no buscar la felicidad.

¿Pero qué es la felicidad?

Es difícil darle un rostro, porque a fuerza de atribuirle un lugar a toda costa es difícil reconocerlo. Hay quienes sufren de infelicidad patológica, estos sujetos tienen la exigencia de la negatividad, no solo se alimentan de ella sino que la vierten sobre todos. Si a alguien le va mejor que a ellos es solo porque ha sido más afortunado, no tienen en cuenta el mérito o el sacrificio, de esta actitud, luego nacen los pensamientos negativos.

La infelicidad tiende a identificarse con un tipo de narración, Bruce Lipton es un biólogo estadounidense que ha realizado numerosas investigaciones en el campo de los comportamientos humanos, especialmente cuando estos se entrelazan con la epigenética. Según los estudios que ha realizado, se ha demostrado que el inconsciente determina la mayor parte de nuestros comportamientos, estos hábitos se han consolidado durante un período muy preciso: la infancia. Por lo tanto, nunca actuamos con libre albedrío, sino con patrones precisos.

Lo que somos adultos, es tamizado por esta memoria, el estudioso llega a una conclusión desarmante, cada hombre no actúa de acuerdo con los deseos, sino a la estela de estos programas. Y es precisamente en esta fase primordial de nuestra vida que se consolidan los sentimientos de inferioridad, es decir, esa narrativa falsa que nos ofrece modelos altamente infelices. Una narración llena de etiquetas, impuestas por otros, por la educación y la aleatoriedad de los eventos.

Todo tiene que ver con el hábito, es decir, esa inclinación que llevamos adelante durante días y luego durante años, hasta que se consolida dentro de nosotros. La buena noticia es que los hábitos pueden cambiar, pero para que esto suceda es necesario que haya otro

elemento fundamental: la voluntad.

A veces la infelicidad es una elección, digo esto porque la mayoría de las veces nos centramos demasiado en la situación y poco en el hecho de que somos nosotros los que creamos ese malestar. La realidad es como un lienzo en blanco. Por lo tanto, si queremos comenzar a cambiar algo, podemos comenzar con algunos elementos de nuestra existencia, nuestras formas de hacer y mucho más.

Por esta razón es importante hacer una elección, quien no elige continuará no solo siendo infeliz sino también culpándose de todo lo que le sucede, con la única diferencia de que la culpa siempre será buscada fuera y nunca dentro de sí mismos.

6.2 Una nueva esclavitud

Nos proclamamos ciudadanos libres, pero si nos fijamos bien, estamos encadenados a una poderosa forma de esclavitud: la modernidad. Estamos convencidos de que somos libres, solo por el hecho de que podemos decir lo que queremos, creemos que estamos satisfechos con las decisiones que tomamos o por el hecho de que lo tenemos todo. Todavía no contentos miramos a los demás para aumentar un poco nuestra satisfacción. En este punto la felicidad coincide poco con lo que queremos, pero más bien con lo que hacen los demás. La emulación nos hace creer que somos felices y tan pronto como nos damos cuenta, el castillo se derrumba.

Desde nuestra existencia en este planeta, hemos inherente en nosotros la necesidad de pertenecer a algo, nos identificamos con los demás, porque en el fondo somos seres sociales. La incapacidad de reconocer nuestro valor nos lleva a mendigar la atención de los demás. Al hacerlo, nos reducimos a ser mendigos de atenciones, porque tenemos miedo de lo que podemos ver reflejado en los ojos de los demás.

Otra causa de la infelicidad es inherente a la propaganda de Disney, desde que somos pequeños leemos sobre los principios azules, los amores eternos y el final feliz demasiado obvio. Una felicidad creada en la mesa, lejos de la realidad y también del deseo. Estamos tan atrapados en este torbellino que casi nunca nos paramos a preguntarnos qué es lo que realmente deseamos.

6.3 Hacia el cambio

El cambio se parece cada vez más a un verdadero viaje, cuando se decide cambiar significa que se quiere cambiar algo. Si quisiéramos analizar el cambio podríamos darnos cuenta de que está formado por varias fases, la primera nos tira al suelo, no tanto en el sentido físico sino en el moral. Aquí cae el velo y finalmente podemos ver que hay más, pero para orientarse en este viaje del héroe es necesario que mute algo dentro de nosotros.

El cambio supone una toma de conciencia, es necesario hacer un poco de limpieza, de lo contrario corremos el riesgo de vagar en la confusión. La diatriba en la toma de conciencia ocurre generalmente entre nosotros narrado, es decir, lo que nos gusta contarnos y el nosotros real, en esencia... lo que somos.

En palabras parece simple, pero cuando se atraviesan estos momentos no es tan fácil, por lo tanto, es bueno no subestimarlos. Cuando se cambia uno tiene que aceptarse, con esto no quiero decir que seamos débiles, sino más bien que hemos demostrado el valor de tomar nota de ello. Las heridas que llevamos nos duelen, pero en algún momento de la existencia no sirve de nada flagelarse con las culpas, lo más sabio que se debe hacer siempre es aceptar. Cuando se acepta uno se perdona, se ama y se logra iluminar esa oscuridad que obstinadamente llevamos dentro.

Nuestra vida no debe entenderse como una vía donde por encima corre un tren loco, sino más bien como un conjunto de círculos orientados hacia la fuente. No te alejas de lo que eres, pero te acercas. ¿Te recuerda algo esta frase? Durante años hemos buscado la felicidad en la isla de Nim, obstinadamente convencidos de que estaba en un lugar misterioso y lejano, luego alguien nos dijo que era inútil correr con todo ese afán, en lugar de buscar fuera teníamos que ver dentro de nosotros.

Parece algo obvio, pero en realidad no lo es, si por dentro somos infelices no puede existir una sola cosa fuera capaz de cambiar nuestro estado de ánimo. Y esta es precisamente la esencia de vivir; lograr cultivar la felicidad dentro de sí.

Deberíamos ser capaces de hacerle a nuestra persona lo que Miguel Ángel hacía con la piedra, de un bloque anónimo de mármol hacía surgir creaciones estupendas. Sin embargo, la materia prima era siempre la misma, pero él lograba sacar lo esencial. Estamos en la misma condición que el bloque de mármol, sobre nosotros se han

depositado capas de materia, de sueños, de ilusiones... Depende solo de nosotros hacer que nuestra belleza vuelva a florecer. En lugar de agregar, es importante comprender la importancia de quitar.

A veces es difícil cambiar por el simple hecho de que el pensamiento se une al pasado, nuestra mirada interior, en lugar de apuntar al futuro permanece allí, encallado en los recuerdos. Lo que hemos vivido es importante pero nunca debe bloquear nuestra acción presente. Los demasiados pensamientos como hemos visto a lo largo del libro no hacen más que bloquearnos, si queremos ser felices o si deseamos no ser atormentados por nuestros pensamientos debemos ser capaces de dejarlos ir. Tratando de vivir a través de la conciencia de la "ligereza" y apreciando cada instante de la vida.

Conclusiones

A lo largo del libro hemos tratado varios temas, pensar demasiado en el final, genera otros problemas y no es saludable para nuestra persona arrollarse el cerebro. Incluso si nos esforzamos por pensar demasiado, no vamos a poder cambiar las cosas en nuestra vida con solo pensar.

No hay duda de que pensar demasiado se casa con el concepto de una felicidad precaria; por lo tanto, la pregunta que debemos hacernos es: "¿pensar demasiado qué problemas me está resolviendo?" Lo más probable es que descubramos que nos crea otros nuevos.

Los pensamientos consisten en energía, la negatividad nos hace sentir mal en todos los frentes, además, también actúa como un imán para todas las sensaciones desagradables. Resumiendo, si ya estamos enfermos el pensamiento negativo no nos ayuda. Por esta razón es importante detenerse para integrar en la propia vida los conceptos fundamentales del mindfulness. El presente solo existe en el aquí y ahora, si nos centramos en el presente y adoptamos una actitud positiva, podremos ver los problemas desde una perspectiva completamente diferente. Nuestros demonios pueden ser vencidos, pero depende de nosotros querer su derrota.

Demasiados pensamientos tienden a centrarse en el pasado o en lo que está por venir. Pues bien, el pasado ya ha ocurrido, sea cual sea el acontecimiento que se encuentre allí, no podemos cambiarlo, el futuro aún no ha llegado y, además, se basa en lo que sucede en el presente, es obvio que, si nos quedamos quietos a reflexionar, en el futuro siempre seremos iguales, No hace falta ser un profeta para llegar a esa conclusión.

Para cambiar las cosas en nuestro presente, necesariamente tenemos que desconectar el piloto automático para dirigir a donde queremos nuestras vidas, alejando así los pensamientos disfuncionales y todos los elementos nocivos. La felicidad consiste esencialmente en vivir plenamente el momento presente, el, nuestro "aquí y ahora", todo lo que nos sucede siempre sucede en este tiempo y no en otro. ¿Es conveniente arruinar nuestra existencia por algo que no existe?

Hay otros dos conceptos que considero importantes y son la gratitud y el amor.

En realidad, para ser felices tenemos todo lo necesario, pero por desgracia no nos damos cuenta y obstinadamente buscamos siempre la felicidad fuera de nosotros. la gratitud, por ejemplo, nos enseña a reconocer lo que tenemos a través de la expresión de un sentimiento positivo. Si pensamos en clave negativa, la energía que nos rodea transmitirá esta negatividad.

A través de la gratitud, en cambio, podemos vincularnos al concepto de bienestar, llegando a comprender que en realidad ya tenemos mucho. Esto nos lleva a razonar sobre el hecho de que no siempre tienen que cambiar las cosas fuera, porque la mayoría de las veces tenemos que cambiar dentro de nosotros. Cuando nuestro pensamiento comience a vibrar correctamente, todo a nuestro alrededor actuará en consecuencia.

El materialismo nos ha alejado de nuestra parte espiritual y esto es un daño porque somos ante todo "energía". El cuerpo que vemos en el espejo cada día representa solo un vehículo, una vez que este viaje haya llegado a su fin, el elemento que vivirá siempre será nuestra energía. Por esta razón es fundamental entender el concepto de la energía, no solo existe la materia en este mundo.

El materialismo nos ha hecho sordos a los sentimientos y las emociones, si no prestamos atención al lado emocional nos será muy difícil percibir lo que sentimos. Demasiada lógica, el hecho de ser esquemáticos y de programar todo nos lleva lejos de una parte importante de nosotros. Si el pensamiento lógico nos parece fácil de entender, no es posible decir lo mismo para la emotividad. Sin embargo, la emotividad representa una gran riqueza, pero no se considera en una sociedad donde se propaga continuamente una visión distorsionada de la vida.

El hecho es que cómo nos sentimos, cómo pensamos y, finalmente, cómo vivimos, son todos elementos que tendemos a transmitir también a las generaciones futuras. Y esa es precisamente la enseñanza que damos, una visión distorsionada, acompañada de una negatividad fácil y bien empaquetada.

El no expresar las emociones, pero también los no entenderlas, nos ha desviado hacia un analfabetismo emocional, así que inconscientemente preferimos sobrevivir antes que vivir. Pasamos de una sociedad que podía sentir y percibir a una sociedad que solo ve. Esto se deduce de la adicción que tenemos a las redes sociales, se ha vuelto casi imposible ver a una persona que no usa el móvil cuando está con los demás, como si necesitara una pequeña pantalla para protegerse.

Si vas a un restaurante, puedes ver cómo las familias enteras se distraen de sus dispositivos, matando así el diálogo y el intercambio. Mientras comemos nos hacemos los selfies, cuando vemos una puesta de sol hacemos otro clic, de esta manera seguimos viviendo de recuerdos y no saboreamos ni por un instante lo que nos sucede. Un poco triste, ¿no?

El hombre moderno está enterrando toda forma de sentimiento empático en favor de un ciego egoísmo, vivimos en un contexto sociocultural que no hace más que empujarnos hacia un peligroso abismo. Esto nos lleva a no reflexionar, nos llenamos de cosas inútiles, como si tuviéramos que llenar a toda costa un vacío que no logra llenarse.

La solución no es el materialismo, es necesario entender qué está mal, llenar el vacío de esa manera no nos traerá ninguna satisfacción, sino solo tanta tristeza, infelicidad y frustración. Por eso son importantes las emociones.

Están ahí mirándonos y esperando a ser comprendidos, vistos, antes de que se conviertan en algo dañino. El amor es un sentimiento extraordinario, pero demasiado pensamiento lo vuelve tóxico. Es necesario redescubrir el valor del amor no solo para nosotros sino también para quienes nos rodean. En lugar de escribir en un teclado, vamos a la persona que tenemos cerca y vamos a abrazarla, en lugar de escribir las cosas en un post esperando a que se entiendan, aprendemos a decir lo que tenemos dentro de los demás, de la manera correcta podemos decir todo.

Para recuperar todo esto es necesario entender lo que nos transmiten las emociones que sentimos. La gratitud nos permite vislumbrar el camino y comprender que la persona más importante somos nosotros, no se trata de egoísmo sino de quererse, y cuando estamos bien hacemos sentir de la misma manera a los demás. La presencia no siempre puede ser sustituida por un mensaje o una llamada telefónica, porque la mirada humana y el contacto es realmente otra historia.

Todo esto nos permitirá salir del torbellino del pensamiento, porque finalmente estaremos inmersos en el momento presente. Cuando estamos juntos con los demás, hacemos un verdadero acto de valor, apagamos el móvil y comenzamos a sentir gratitud por tener todo lo que percibimos en nuestra vida, solo actuando de esta manera lograremos vivir plenamente la vida.

Empecemos de nuevo, también a dar una nueva importancia a nuestra espiritualidad: las vibraciones necesitan ser percibidas para llevarnos hacia el equilibrio. Abrazamos en nuestra vida la meditación y todo lo

que nos ayuda a volver al momento presente. La conciencia es una herramienta importante si podemos entender esto será fácil para nosotros no prestar atención al ruido excesivo de los pensamientos, solo observarlos y luego dejarlos ir.

Otras obras del autor:

Adam Tusco